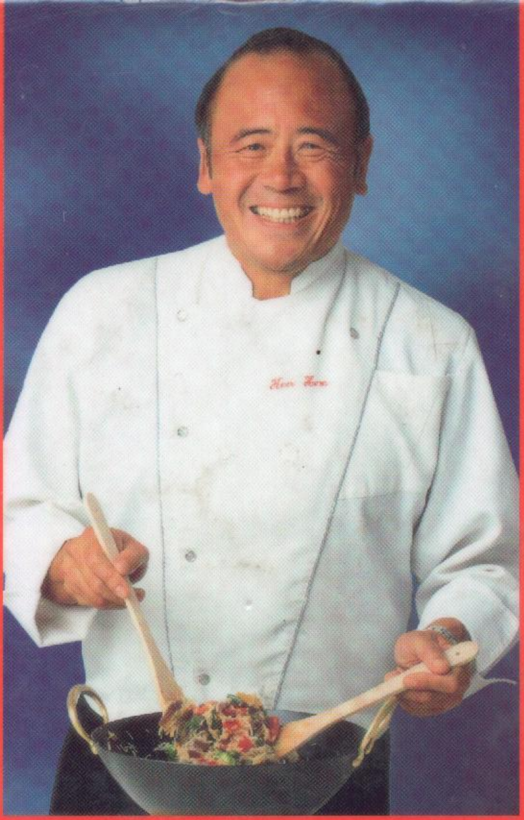


Neues aus dem

Wok

Die besten Rezepte der Thai-Küche

Ken Hom

FALKEN

INHALT

Küchengeräte



Für die Zubereitung von thailändischen Gerichten ist keine spezielle Küchenausrüstung nötig. Trotz der Vielfalt an Zutaten und Geschmacksrichtungen, die die Thai-Küche ausmacht, lassen sich die Köstlichkeiten einfach und schnell zubereiten und anrichten.

Aber es gibt einige Hilfsmittel, die die Zubereitung der Gerichte noch einfacher machen. Außerdem ist es vorteilhaft, Küchengeräte zu benutzen, die seit Jahrhunderten bewährt sind. Wenn Sie z. B. erst einmal mit dem Wok vertraut sind, werden Sie sich die kulinarische Welt Thailands und ganz Südostasiens erschließen. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass diese Geräte auch für die Zubereitung europäischer Speisen hilfreich sind.

Wok

Ein Freund sagte neulich zu mir: „Dein ganzes Vertrauen in die Thai-Küche und deine Fähigkeiten basieren auf guten Woks!" Wie die Chinesen, die die ersten Woks vor 2000 Jahren herstellten, bereiten die Thailänder mit diesem Küchengerät fast jede Mahlzeit zu.

Der Wok ist das vielseitigste Küchengerät, das jemals erfunden wurde: Mit dem Wok kann man unter Rühren braten, blanchieren, frittieren und dämpfen. Seine Form mit den hohen Seitenwänden und dem halbrund gewölbten Boden ermöglicht ein Energie sparendes, schnelles und gleichmäßiges Erhitzen und Kochen.

Beim Braten unter Rühren verhindern die hohen Seitenwände, dass Zutaten über den Rand hinausgerührt werden; beim Frittieren braucht man viel weniger Öl, weil die größte Hitze und die Zutaten am tiefsten Punkt des Woks konzentriert sind.

Es gibt zwei Arten von Woks: die traditionelle kantonesische Form mit kurzen, abgerundeten Griffen an zwei Seiten des Woks, und den Peking-Wok, der einen Stiel von 30–35 cm Länge hat. Der lange Griff hält die Hände in sicherem Abstand zu heißem Öl oder Wasser.

Der Wok mit rundem Boden kann nur auf Gasherden benutzt werden. Es sind aber auch Woks mit einem außen abgeflachten Boden erhältlich, die speziell für Elektroherde konstruiert worden sind. Obwohl diese Form nicht wie die traditionellen Woks die Hitze in der Mitte konzentrieren kann, hat sie gegenüber gewöhnlichen Bratpfannen den Vorteil, dass sie höhere Seitenwände hat.

Einen Wok auswählen

Nehmen Sie einen großen Wok – am besten mit einem Durchmesser von 30–35 cm und mit hohen Seitenwänden. Es ist leichter, eine kleine Portion in einem großen Wok zu kochen als eine große Menge in einem kleinen.

Beachten Sie beim Kauf, dass einige der modernen Woks zu niedrig sind oder einen zu flachen Boden haben und deshalb nicht besser als eine normale Bratpfanne sind. Schwerere Woks, vorzugsweise aus Karbonstahl, sind besser geeignet als Woks aus leichterem Edelstahl oder Aluminium, die keine große Hitze vertragen und schnell schwarz werden und in denen die Zutaten leicht anbrennen. Es gibt auch gute, antihaftbeschichtete Woks aus Karbonstahl, die die Hitze lange speichern, ohne dass das Essen ansetzt. Allerdings brauchen diese Woks eine besondere Pflege, damit sie keine Kratzer bekommen. In den letzten Jahren wurde die Qualität der beschichteten Woks verbessert, sodass man sie nun guten Gewissens empfehlen kann. Sie sind besonders nützlich, wenn man säurehaltige Zutaten wie Zitronen verwendet.

Thailändische Woks sind normalerweise aus Messing gearbeitet und flacher geformt, aber sie funktionieren im Wesentlichen genauso wie chinesische Woks.

Den Wok vorbereiten

Alle Woks außer den antihaftbeschichteten müssen vor dem ersten Gebrauch behandelt werden. Viele muss man zuerst abschrubben, damit das Maschinenöl entfernt wird, das vom Hersteller auf die Oberfläche aufgetragen wurde, um den Wok beim Transport zu schützen. Dies ist das einzige Mal, dass Sie Ihren Wok scheuern müssen – es sei denn, er bekommt rostige Stellen.

Reinigen Sie den Wok mit Scheuermilch und Wasser, um so viel Öl wie möglich zu entfernen. Trocknen Sie ihn dann ab und stellen Sie ihn bei schwacher Hitze auf die Herdplatte. Geben Sie 2 EL Öl in den Wok und reiben Sie mit Küchenkrepp das Innere des Woks aus, bis die gesamte Oberfläche leicht mit Öl überzogen ist. Erhitzen Sie den Wok langsam, etwa 10–15 Minuten, und wischen Sie ihn dann gründlich mit Küchenkrepp aus. Das Papier wird vom Maschinenöl schwarz. Wiederholen Sie die Prozedur des Einfettens, Erhitzens und Abwischens, bis das Küchenpapier beim Abwischen sauber bleibt.

Ihr Wok wird mit dem Gebrauch dunkler, und das ist ein gutes Zeichen.

Den Wok reinigen

Wenn Ihr Wok vorbereitet ist, sollte er nicht mehr mit Seifenlauge behandelt werden. Klares Wasser ist dann alles, was zur Reinigung nötig ist. Der Wok sollte nach jedem Abwasch gründlich getrocknet werden. Stellen Sie dazu den gesäuberten Wok 1–2 Minuten bei schwacher Hitze auf eine Herdplatte. Falls er mit der Zeit doch ein wenig rosten sollte, muss er mit einer Scheuermilch gereinigt und erneut vorbereitet werden.

Bei normalem Gebrauch und richtiger Pflege wird Ihnen der vielseitige Wok zuverlässig gute Dienste bei der Zubereitung unzähliger Mahlzeiten leisten.

Wok-Zubehör

Der Standring

Dies ist ein Metallring oder -gestell für traditionelle Woks, die einen außen abgerundeten Boden haben. Mit dem Standring kann man diese Woks für das Kochen auf Gasherden benutzen; er ist vor allem für das Dämpfen, Frittieren und Schmoren unentbehrlich.

Standringe gibt es in zwei Ausführungen, als breiten Metallring mit etwa sechs Luftlöchern und als rundes Gestell aus dünnem Draht. Wenn Sie einen Gasherd haben, nehmen Sie die zweite Variante; die kompaktere Ausführung verhindert eine ausreichende Belüftung und kann zu einer Ansammlung von Gas führen, die die Flamme erstickt.

Der Deckel

Diese leichte, gewölbte Bedeckung, meist aus Aluminium, wird zum Dämpfen benutzt. Normalerweise wird der Deckel beim Kauf des

Woks mitgeliefert. Falls dies nicht der Fall sein sollte, kann man ihn auch in Asienläden kaufen. Sie können ebenso einen gewölbten Pfannendeckel nehmen, der genau passt.

Der Pfannenheber

Ein Pfannenheber aus Metall, der fast wie eine kleine Schaufel geformt ist und einen langen Griff hat, eignet sich am besten zum Rühren und Wenden der Zutaten im Wok. Man kann auch einen Löffel mit einem langen Griff nehmen. Thailändische Pfannenheber sind normalerweise aus Kokosnussschalen hergestellt.

Der Rost

Wenn Sie Zutaten in Ihrem Wok dämpfen wollen, brauchen Sie einen Holz- oder Metallständer oder einen Rost, damit die Zutaten, die gedämpft werden sollen, nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Normalerweise gehört ein Rost zu den im Handel erhältlichen Wok-Sets, aber man kann dieses Zubehör auch separat in Asienläden bekommen. In Kaufhäusern und Haushaltswarengeschäften werden ebenfalls Ständer verkauft, die demselben Zweck dienen. Improvisierte Ständer sind ebenfalls möglich, wenn sie verhindern, dass die Zutaten mit dem Wasser in Berührung kommen, sodass sie gedämpft und nicht gekocht werden.

Die Bambusbürste

Mit diesem Bündel aus festem, gespaltenem Bambus kann man den Wok reinigen, ohne den Fettfilm auf der Oberfläche zu beschädigen. Die Bürste ist ein hübsches, preiswertes Zubehör, aber nicht unbedingt nötig. Eine weiche Spülbürste eignet sich genauso gut.

Fritteuse

Eine Fritteuse ist sehr nützlich, und vielleicht finden Sie es leichter und sicherer, mit diesem Küchengerät zu frittieren als mit einem Wok. In den Rezepten dieses Buches sind die Ölmengen angegeben, die für das Frittieren im Wok benötigt werden. Wenn Sie statt des Woks eine Fritteuse verwenden, brauchen Sie etwa die doppelte Ölmenge, aber die Fritteuse sollte niemals mehr als bis zur Hälfte mit Öl gefüllt sein.

Küchenbeil

Für chinesische und thailändische Köche ist das Küchenbeil ein Zerkleinerungsinstrument für jeden Zweck, das alle anderen Messer überflüssig macht. Wenn Sie erst einmal darin geübt sind, mit einem Küchenbeil zu arbeiten, werden Sie sehen, wie gut es sich zum Schneiden, Würfeln, Zerkleinern, Filetieren, Raspeln und Zerstoßen von allen Arten von Lebensmitteln eignet.

Die meisten asiatischen Köche besitzen Küchenbeile in drei verschiedenen Ausführungen – ein leichtes, ein mittelschweres und ein schweres –, die sie je nach Bedarf benutzen. Natürlich können Sie Ihre vorhandenen Küchenmesser verwenden, aber wenn Sie sich entscheiden, ein Küchenbeil zu kaufen, nehmen Sie ein hochwertiges Modell aus rostfreiem Edelstahl und achten Sie darauf, dass es scharf bleibt.

Schneidbrett

Eine entscheidende Verbesserung gegenüber dem traditionellen Zubehör der asiatischen Küche ist das moderne Schneidbrett aus Hartholz oder aus weißem Acryl. Das typische chinesische Schneidbrett ist aus weichem Holz, das schnell beschädigt oder unansehnlich wird und einen fruchtbaren Nährboden für Bakterien bildet. Die Schneidbretter aus Hartholz oder aus Acryl sind leicht zu reinigen, nicht anfällig für bakteriellen Befall und halten viel länger.

Wie in der chinesischen Küche wird für thailändische Gerichte viel zerkleinert, ge-

schnitten und gewürfelt. Deshalb ist es sehr wichtig, ein zuverlässiges, großes und standfestes Schneidbrett zu haben. Legen Sie aus hygienischen Gründen niemals gekochtes Fleisch auf ein Brett, auf dem rohes Fleisch oder Geflügel zubereitet wurde. Benutzen Sie für rohes Fleisch oder Geflügel immer ein separates Brett und reinigen Sie es nach jedem Gebrauch gründlich.

Dämpfkorb

Dämpfen ist in der westlichen Welt leider keine verbreitete Kochtechnik. Dabei ist es die beste Methode, um empfindliche Lebensmittel wie Fisch und Gemüse zuzubereiten. Es lohnt sich, diese Kochtechnik anzuwenden. In Thailand sind Dämpfkörbe aus Bambus seit vielen Jahrhunderten gebräuchlich.

Bambuskörbchen gibt es in verschiedenen Größen; ein Korb von etwa 25 cm Durchmesser ist für den Hausgebrauch am besten geeignet. Man legt die Zutaten in den Dämpfkorb und stellt ihn dann über kochendem Wasser in den Wok. Um zu vermeiden, dass Zutaten während des Kochens am Dämpfkorb kleben bleiben, kann man ein sauberes, feuchtes Baumwolltuch unter die Zutaten legen. Ein fest sitzender Bambusdeckel verhindert, dass der Dampf entweicht; man kann verschiedene Dämpfkörbe gleichzeitig verwenden, indem man sie übereinander stapelt.

Natürlich können Sie auch einen Dämpfer aus Metall benutzen, wenn Sie möchten. Bevor Sie einen Bambuskorb zum ersten Mal einsetzen, waschen Sie ihn sorgfältig aus und dämpfen Sie dann mit dem leeren Korb etwa 5 Minuten.

Reiskocher

Elektrische Reiskocher werden immer beliebter. Sie kochen den Reis perfekt und halten ihn während der Mahlzeit warm. Ein Reiskocher hat außerdem den Vorteil, dass man eine Kochstelle weniger benötigt und deshalb mehr Platz auf dem Herd bleibt. Die Geräte sind allerdings relativ teuer; wenn Sie nicht häufig Reis essen, lohnt sich die Ausgabe kaum.

Essstäbchen

Vielleicht überrascht es Sie, aber Thailänder essen normalerweise nicht mit Essstäbchen. Obwohl in vielen thailändischen Restaurants in der westlichen Welt Essstäbchen zum Gedeck gelegt werden, findet man in Thailand selbst Essstäbchen normalerweise nur in chinesischen Restaurants. Thailänder essen mit Gabeln und Löffeln. Trotzdem gefällt es Ihnen vielleicht, thailändische Gerichte mit Essstäbchen zu servieren, auch wenn es nicht authentisch ist. Für viele Menschen in westlichen Ländern ist das Essen mit Stäbchen eine Herausforderung, aber ich ermuntere immer dazu, sie zu benutzen. Es ist eine interessante Erfahrung, neue Techniken auszuprobieren, und Essstäbchen sind in der Tat die Eintrittskarte für die asiatischen Küchen.

Essstäbchen können während des Kochens zum Rühren, Schlagen und Mischen verwendet werden. Aber natürlich kann man auch gut mit Löffeln, Gabeln, Schöpfkellen, Pfannenhebern und Schneebesen zurechtkommen.

Essstäbchen sind preiswert und immer griffbereit. Ich bevorzuge Stäbchen aus Holz, aber in China werden aus hygienischen und wirtschaftlichen Gründen häufiger Plastikstäbchen benutzt.

Verschiedenes

Edelstahlschüsseln in verschiedenen Größen, Siebe und Durchschläge runden die Liste des wichtigsten Küchenzubehörs ab. Sie sind sehr nützlich, weil man in der thailändischen Küche oft Flüssigkeiten durchseiht und abgießt und weil man häufig Zutaten vermischt. Es ist besser, ein Hilfsmittel zu viel zu haben als eines zu wenig.

Zutaten

Es hat nur einige Jahrzehnte gedauert, bis die thailändische Küche mit ihren einzigartigen Zutaten außerhalb von Thailand beliebt wurde. Da die Thai-Küche durch ihre besonderen Zutaten so bekannt geworden ist, ist es verständlich, dass diese inzwischen in den Küchen von Hobbyköchen und Restaurants – weit weg vom Ursprungsland – einen festen Platz eingenommen haben.

Zum Teil wurde diese Entwicklung durch das wachsende Gesundheitsbewusstsein gefördert: Die meisten Thai-Gerichte sind leicht und werden mit wenig tierischen Fetten wie Sahne, Käse oder Butter zubereitet. Mit der zunehmenden Auswanderung von Thailändern in westliche Länder wird die Thai-Küche weiter verbreitet. Immer mehr Bücher und Fernsehsendungen widmen sich dieser Kochtradition, und auf diese Weise wird die thailändische Küche einem großen Publikum bekannt. Und mit der Globalisierung wurden viele einst exotische Zutaten vielerorts leicht erhältlich und damit fast alltäglich.

Im Folgenden stelle ich Ihnen die authentischen Zutaten der Thai-Küche vor.

Auberginen

In Thailand gibt es verschiedene Auberginensorten, solche, die wie große grüne Erbsen aussehen, bis zu langen, grünen Sorten, die an Bananen erinnern. Auberginen sind in der südostasiatischen Küche Bestandteil vieler pikanter Gerichte, z. B. von Suppen und Fleischgerichten. In Thailand selbst werden einige Sorten roh gegessen, mit einer Sauce oder einem Dip.

Chinesische Auberginen haben eine violette Farbe und sind in verschiedenen Größen erhältlich: von den großen, rundlichen bis hin zu den kleineren, dünneren, die die Thailänder und auch die Chinesen bevorzugen, weil sie feiner im Geschmack sind. Nehmen Sie Auberginen mit glatter, makelloser Schale.

Thailändische Köche schälen Auberginen normalerweise nicht, weil die Schale die Beschaffenheit und den Geschmack der Aubergine bewahrt.

Die großen Auberginen, die in westlichen Ländern angeboten werden, sollte man wie im Rezept angegeben schneiden, mit ein wenig Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen. Dann abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Dabei wird dem Gemüse bitterer Saft entzogen, bevor es gekocht wird. Diese Vorbereitung ist nicht nötig, wenn Sie chinesische Auberginen verwenden.

Bohnensprossen

Die Sprossen der grünen Mungobohne sind knackig, haben ein kaum wahrnehmbares Aroma und passen zu jedem Gericht. Frische Bohnensprossen sind problemlos erhältlich. Nehmen Sie immer nur frische Sprossen und niemals Dosenware. Mungobohnensprossen können durch die größeren, gelben Sojabohnenkeimlinge ersetzt werden.

Bohnensprossen sollten immer sehr frisch und knackig sein. Sie halten sich mehrere Tage, wenn man sie locker in Küchenkrepp einwickelt und in einer Plastiktüte ins Gemüsefach des Kühlschranks legt.

Chilis

Chilischoten gibt es in vielen Farben, in Hunderten von Varianten und in verschiedenen Schärfegraden; aber es gibt nur wenige Sorten, die man kaufen kann, und man lernt schnell, sie zu unterscheiden. Die Thailänder verwenden Chilis ganz unbekümmert, aber Europäer sollten anfangs vorsichtiger sein. Es empfiehlt sich, mit den milderen Sorten bzw. kleinen Mengen zu beginnen.

Chilischoten sind die Samenhülsen eines Paprikagewächses; sie sind frisch, getrocknet

oder gemahlen erhältlich. Die verschiedenen Sorten variieren sehr stark im Geschmack und in der Schärfe. Wenn man die kleinen Kerne, die besonders scharf sind, entfernt, wird die Intensität der Schärfe verringert, aber es bleibt genug an kräftigem Aroma übrig.

Chili-Bohnen-Sauce (siehe Saucen und Pasten, S. 25)

Chiliöl/Chilidip

In Thailand wird Chiliöl manchmal als Dip oder auch als Gewürz verwendet. So wie die Chilischoten in ihrer Schärfe und ihrem Aroma unterschiedlich sind, so unterscheiden sich auch die Öle. Vor allem die thailändischen und malaysischen Varianten sind sehr scharf; die taiwanesischen und chinesischen Sorten fallen milder aus.

Sie können Chiliöl als akzeptable Fertigprodukte in Asienläden kaufen, aber das hausgemachte Öl ist viel besser (Rezept siehe unten).

Beachten Sie, dass Chiliöl zu scharf ist, um es als alleiniges Öl zum Kochen zu verwenden; am besten kombiniert man es mit anderen, milderen Ölen oder nimmt es als Bestandteil eines Dips oder als Gewürz. Mein Rezept enthält auch Pfeffer und schwarze Bohnen, die dem Öl zusätzliches Aroma verleihen.

Füllen Sie das fertige Öl in einen fest verschließbaren Glasbehälter und lagern Sie es an einem kühlen, dunklen Ort. Dort hält es sich einige Monate.

CHILIÖL/CHILIDIP

150 ml Erdnussöl
2 EL getrocknete rote Chilis, gehackt
1 EL ganze ungeröstete Sichuan-Pfefferkörner
2 EL ganze schwarze Bohnen

Einen Wok stark erhitzen und das Öl und die anderen Zutaten hineingeben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Abkühlen lassen und dann in ein Gefäß gießen. Die Mischung 2 Tage stehen lassen, dann das Öl durch ein Sieb abgießen. Es hält sich lange.

Chilipulver

Chilipulver wird aus getrockneten roten Chilis und meist noch einigen anderen Gewürzen hergestellt. Es ist kräftig, aromatisch und scharf bis sehr scharf; es wird deshalb in vielen pikanten Gerichten verwendet.

Sie können Chilipulver im Supermarkt kaufen. Anfangs sollten Sie das Gewürz sparsam einsetzen.

Frische Chilis

Frische Chilischoten sind klein und länglich. Sie sollten frisch und glänzend aussehen und keine braunen Flecken oder schwarzen Punkte haben. Es gibt verschiedene Sorten. Rote Chilischoten sind im Allgemeinen milder als grüne, weil sie während des Reifens an Schärfe verlieren. Die kleinen roten oder grünen Thai-Chilis sind besonders scharf.

Wenn Sie frische Chilischoten zubereiten, spülen Sie sie zunächst in kaltem Wasser ab. Dann schlitzen Sie sie mit einem kleinen, scharfen Messer der Länge nach auf. In den meisten Fällen entfernt man die Kerne und wirft sie weg. Spülen Sie die Chilis gut unter fließendem, kaltem Wasser ab und bereiten Sie sie dann wie im Rezept beschrieben zu. Waschen Sie Ihre Hände, das Messer und das Schneidbrett, bevor Sie andere Zutaten verarbeiten, und berühren Sie nicht Ihre Augen, bevor Sie sich nicht Ihre Hände gründlich mit Seife und Wasser gewaschen haben. Vor allem die Kerne sind beißend scharf.

Getrocknete rote Chilis

Getrocknete rote Chilis sind klein, dünn und etwa 1 cm lang. Sie werden im Allgemeinen genommen, um Öl zu würzen, das für pfannengerührte Gerichte, für Saucen und beim Schmoren verwendet wird. Sie werden norma-

lerweise ganz gelassen oder der Länge nach in zwei Hälften geschnitten, wobei die Kerne in der Schote bleiben.

Getrocknete Chilischoten sind in Asienläden und in vielen Supermärkten zu bekommen. Sie halten sich nahezu unbegrenzt in einem fest verschlossenen Gefäß.

Chinakohl

Diesen Kohl gibt es in verschiedenen Größen, von langen, fassförmigen bis zu kurzen, rundlichen Sorten. Sie haben feste, hellgrüne (in manchen Fällen auch leicht gelbliche) Blätter.

Chinakohl wird als Zutat für Suppen und Fleischgerichte verwendet, denn er besitzt die Fähigkeit, wie ein Schwamm Aromen aufzusaugen, und er ist sehr beliebt, weil er angenehm schmeckt. Chinakohl ist ein köstliches, knackiges Gemüse mit einem milden, aber unverwechselbaren Geschmack. Bewahren Sie ihn wie normalen Kohl auf.

Chinesische Pilze, getrocknet

Die kleinen, weißen Champignons, die uns im Westen so vertraut sind, werden in der traditionellen thailändischen und chinesischen Küche nicht verwendet. Man bevorzugt frische chinesische oder Strohpilze. Außerdem gibt es viele Sorten von getrockneten Pilzen, die den thailändischen Gerichten ein besonderes Aroma verleihen.

Die getrockneten Pilze können schwarz oder braun sein. Sie haben ein volles, rauchiges Aroma, das thailändische Köche schätzen. Am besten sind große Shiitakepilze mit ausgeprägtem Muster auf der Oberseite der Hüte. Getrocknete Pilze werden in Asienläden angeboten. Bewahren Sie die Pilze in einem luftdicht verschlossenen Gefäß auf.

Wie man getrocknete Pilze verwendet

Die Pilze in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen oder so lange, bis sie weich sind. Auspressen und die holzigen Stiele abschneiden und wegwerfen. Das Einweichwasser kann aufbewahrt und für Suppen oder zum Kochen von Reis verwendet werden. Dafür die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abgießen.

Chinesischer Blütenkohl

Chinesischer (oder thailändischer) Blütenkohl ist eine der vielen Sorten aus der senfgrünen Kohlfamilie. Diese Variante hat grüne Blätter und manchmal auch kleine gelbe Blüten, die zusammen mit den Blättern und Stielen gegessen werden können.

In ganz Südostasien ist Blütenkohl eines der beliebtesten Blattgemüse. Kurz angebraten schmeckt es köstlich.

Chinesischer Brokkoli

Dieses sehr nahrhafte, grünblättrige Gemüse mit glatten runden Stielen und kleinen weißen Blüten ist in Thailand sehr beliebt. Manchmal nennt man es auch chinesischen Grünkohl. Es hat Ähnlichkeit mit Mangold und ist ein köstliches Gemüse, wenn auch etwas bitter und erdig im Geschmack. Dafür ist es reich an Calcium, Eisen und den Vitaminen A und D. Chinesischer Brokkoli wird normalerweise in Salzwasser blanchiert und mit Austernsauce serviert. Er passt auch gut zu pfannengerührten Gerichten mit Fleisch, die mit Nudeln und Suppen serviert werden.

Nehmen Sie nur Brokkoli mit festen Stielen und Blättern, die frisch und tief olivgrün aussehen. Er sollte in einer Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Dort hält er sich mehrere Tage.

Currypulver

Die in westlichen Ländern erhältlichen Currypulver unterscheiden sich stark von denen, die in der indischen Küche verwendet wer-

den; dennoch gibt es viele gute Marken, die sich für Currygerichte eignen. Thailändische Köche nehmen meist Madras-Currypulver.

Duftreis, thailändischer

Dieser duftende Langkornreis aus Thailand wird wegen seines aromatischen und nussigen Geschmacks sehr geschätzt. Er ist der bevorzugte Reis der thailändischen Köche. Duftreis ist vor allem in Asienläden erhältlich.

Essig

Thailändischer und chinesischer Essig werden normalerweise aus Reis hergestellt. Es gibt verschiedene Sorten, vom würzigen und leicht herben bis zum süßen und scharfen Essig. Thailändische Küchenchefs verwenden für einige Rezepte einen westlichen Weißweinessig von guter Qualität, weil sie ihn wegen seines scharfen Geschmacks schätzen. Aber ersetzen Sie Reisessig nicht einfach durch Weißweinessig: Der Unterschied ist zu groß.

Alle Essigsorten können Sie in Asienläden und Supermärkten bekommen. Wenn Sie die unten aufgeführten Essigsorten nicht finden, nehmen Sie am besten Apfelessig.

Roter Reisessig – Dieser Essig ist süß und würzig im Geschmack und wird als Dip für Meeresfrüchte genommen.

Schwarzer Reisessig – Dieser Essig ist sehr dunkel und gehaltvoll, aber dennoch mild im Geschmack. Er wird für Schmorgerichte, Saucen und als Dip für Garnelen verwendet.

Weißer Reisessig – Weißer Reisessig ist klar und mild im Geschmack. Er schmeckt ein wenig nach Klebreis und wird für süße und saure Speisen genommen.

Galgant

Diese Wurzelknolle, die in Thailand *Ka* oder *Laos* genannt wird, gehört zur Familie des Ingwers. Sie ist meist als thailändischer Ingwer bekannt, ist weiß bis cremefarbig und hat rosa Spitzen. Galgant hat einen scharfen, pfeffrigen Geschmack und wird in der thailändischen Küche viel verwendet. Es wird mit Chilischoten und anderen Gewürzen und Kräutern gemischt und bildet eine Grundlage für Currygerichte, Suppen und Eintöpfe. Die Thailänder schwören auch auf die medizinische Wirkung der Galgantwurzel. Wenn Sie kein Galgant bekommen, können Sie es ohne weiteres durch frischen Ingwer ersetzen.

Garnelen, roh

Die meisten Garnelen werden gekocht verkauft, entweder mit oder ohne Schale. Aber immer häufiger sind auch große, ungekochte, tiefgefrorene Garnelen erhältlich, die oft als Riesengarnelen bezeichnet werden. Diese Garnelen sind für die Rezepte in diesem Buch am besten geeignet. Gelegentlich bekommt man auch frische Garnelen. Auf jeden Fall sind die gefrorenen, rohen Garnelen besser als gekochte, denn diese sind häufig zu lange gegart worden und nehmen deshalb die speziellen Aromen der Sauce, in der sie zubereitet werden, nicht an.

Garnelen schälen

Zuerst drehen Sie den Kopf ab und ziehen den Schwanz ab. Dann sollte es recht einfach sein, die Schale und mit ihr die winzigen Beinchen abzulösen. Wenn Sie große, rohe Riesengarnelen nehmen, schlitzen Sie den Rücken jeder Garnele längs auf und entfernen den Darm. Waschen Sie die Garnelen, bevor Sie sie weiterverarbeiten.

Ein Trick für gefrorene, rohe Garnelen

Nachdem Sie die Garnelen wie oben beschrieben geschält und vorbereitet haben, spülen Sie sie am besten dreimal in etwa 1,2 l Wasser, in das Sie 1 EL Salz gegeben haben. Nehmen Sie für jeden Spülgang frisches Salzwas-

ser. Durch diese Behandlung werden die Garnelen fester, und sie bekommen außerdem einen frischen Geschmack.

Ingwer

Frischer Ingwer ist eine unverzichtbare Zutat in der thailändischen Küche. Sein kräftiger, würziger und frischer Geschmack verleiht Suppen, Fleisch und Gemüse ein feines, unverwechselbares Aroma. Er ist außerdem ein wichtiges Gewürz für Fisch und Meeresfrüchte.

Die Ingwerwurzel hat eine Länge von 7,5–15 cm und eine hellbraune, trockene Schale, die normalerweise vor dem Gebrauch geschält wird. Frischer Ingwer sollte fest sein und keine schrumpeligen Stellen aufweisen. In ein feuchtes Tuch eingewickelt, hält er sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen. Er ist in vielen Gemüseläden und Supermärkten sowie in den meisten Asienläden erhältlich. Getrockneter Ingwer in Pulverform hat einen ganz anderen Geschmack und ist deshalb als Ersatz für frischen Ingwer kaum geeignet.

Kaffir-Limettenblätter

Der Kaffir-Limettenbaum wächst nur in Südostasien. Seine Früchte sind grün und etwa so groß wie kleine Orangen. Auch ihr Saft wird in der Thai-Küche verwendet, aber es sind in erster Linie die Blätter, die geschätzt werden: Sie haben ein einmaliges, fast bitteres Zitronenaroma und geben vielen Gerichten eine besondere Note. Sie werden vor allem für Currygerichte, Suppen, Eintöpfe und Saucen verwendet. Als Ersatz können Sie Limettenzesten nehmen.

Knoblauch

Dieses sehr beliebte Gewürz, ein Verwandter der Zwiebel, wird von thailändischen Köchen auf vielfältige Weise verwendet: ganz, fein gehackt, zerstoßen und eingelegt. Man nimmt es für fast jedes thailändische Gericht.

Der thailändische Knoblauch hat kleinere Zehen als die westlichen Varianten; er besitzt eine zarte rosa Schale, die die Thailänder nicht schälen. Er ist milder als die westlichen Sorten. Wenn Sie keinen thailändischen Knoblauch kaufen können, nehmen Sie frischen Knoblauch aus einem anderen Land, der fest sein und eine rosa Schale haben sollte. Lagern Sie ihn an einem kühlen, trockenen Ort, aber nicht im Kühlschrank, denn dort kann er leicht verschimmeln oder zu sprießen beginnen.

Kokosmilch

Kokosmilch wird von den Köchen in Thailand und im übrigen Südostasien ausgiebig verwendet. Sie hat einige Eigenschaften der Kuhmilch: Sie muss z. B. gerührt werden, wenn sie zu kochen anfängt, und ihr Fett ähnelt in seiner Zusammensetzung mehr Butterfett als Pflanzenfett.

Kokosmilch ist die aus dem geraspelten Kokosfleisch gewonnene und mit Wasser vermischte Flüssigkeit. In der thailändischen Küche wird sie für Currygerichte, Eintöpfe und Saucen genommen. Kokosmilch ist auch ein beliebtes Getränk und eine wichtige Zutat für Puddings und Süßigkeiten.

In Chinaläden findet man manchmal frisch zubereitete Kokosmilch. Glücklicherweise gibt es in Supermärkten und Asienläden preiswerte Kokosmilch in Dosen. Viele der erhältlichen Marken sind von hoher Qualität. Schauen Sie nach Kokosmilch aus Thailand oder Malaysia.

Koriander

Frischer Koriander, auch chinesische Petersilie oder Cilantro genannt, ist eines der beliebtesten Kräuter in der Thai-Küche. Es sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie, aber sein kräftiges, moschusartiges, zitronenähnliches

Aroma gibt ihm einen unverwechselbaren Charakter. An das Aroma müssen sich viele Menschen erst gewöhnen, aber es lohnt sich.

Die fedrigen Blätter des Korianders werden häufig als Garnierung verwendet, oder sie werden gehackt und Saucen und Füllungen untergemischt. Koriander ist in vielen Asienläden, bei Gemüsehändlern und zunehmend auch in Supermärkten erhältlich.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Blätter dunkelgrün sind und frisch aussehen. So bewahrt man Koriander auf: Waschen Sie ihn in kaltem Wasser, lassen Sie ihn gründlich abtropfen (am besten benutzen Sie eine Salatschleuder, um den frischen Koriander zu trocknen) und wickeln Sie ihn in Küchenkrepp ein. Legen Sie ihn dann in das Gemüsefach des Kühlschranks. Dort sollte er sich einige Tage halten.

Koriander, gemahlen

Gemahlener Koriander, der aus Koriandersamen hergestellt wird, hat ein frisches, zitronenartiges, süßes Aroma und wird häufig für Currygerichte verwendet. Er kann bereits gemahlen gekauft werden. Am besten ist es jedoch, wenn man ganze Samenkörner im Backofen röstet und dann fein mahlt.

Krachai

Krachai ist eine Art Ingwer, der in China nur für medizinische Zwecke eingesetzt wird, in Thailand jedoch seinen Platz eher in der Küche hat. Er hat einen ausgeprägteren Geschmack als die Ingwersorten, die es in westlichen Ländern gibt, man kann ihn aber durch frischen Ingwer ersetzen.

Limetten

Diese kleinen, grünen Zitrusfrüchte stammen aus Südostasien und sind inzwischen auf der ganzen Welt beliebt. Sie haben einen feinen, frischen, herben Geschmack und werden in Asien oft als Basis für Saucen verwendet oder auch, um Speisen mehr Würze zu geben. Thailändische Köche nehmen sowohl den Saft als auch die Schale der Frucht.

Thailändische Limetten sind kleiner als die Sorten, die wir in westlichen Ländern kennen, aber sie sind genauso saftig und aromatisch.

Nudeln

Nur Reis hat in der thailändischen Küche eine größere Bedeutung als Nudeln. Nudeln liefern wie Reis die Grundlage für nahrhafte und schnelle Mahlzeiten und sind auch oft Bestandteil leichter Snacks. Thailändische Nudeln sind von guter Qualität. Verschiedene thailändische Nudelgerichte sind inzwischen auch in westlichen Ländern bekannt. Hier folgt nun eine Aufzählung der Nudelsorten, die von thailändischen Köchen am meisten verwendet werden. Sowohl die frischen als auch die getrockneten Sorten sind in Asienläden erhältlich.

Glasnudeln

Diese Nudeln werden aus gemahlenen Mungobohnen und nicht aus Getreidemehl hergestellt. Sie sind sehr fein und weiß und werden in getrockneter Form in Asienläden und Supermärkten angeboten, bündelweise in Plastiktüten verpackt.

Glasnudeln werden niemals allein serviert, sondern zu Suppen oder geschmorten Gerichten gereicht, oder sie werden frittiert und dann als Garnierung verwendet. Sie müssen etwa 5 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden, bevor man sie kocht.

Da sie recht lang sind, kann man sie nach dem Einweichen kleiner schneiden. Wenn Sie sie braten wollen, müssen sie nicht vorher eingeweicht werden, aber man sollte die Fäden voneinander trennen. Geben Sie die Nudeln dazu in eine große Papiertüte, damit sie nicht überall herumfliegen.

Reisnudeln

Diese getrockneten Nudeln sind opalweiß und werden in verschiedenen Formen angeboten. Besonders beliebt sind Reisstäbchennudeln, die flach und etwa so lang wie Essstäbchen sind. Sie sind in mehreren Breiten in Asienläden und manchen Supermärkten erhältlich.

Reisnudeln lassen sich leicht zubereiten. Weichen Sie sie 20 Minuten in warmem Wasser ein und gießen Sie sie in einem Sieb ab. Danach können sie für eine Suppe oder für pfannengerührte Gerichte verwendet werden.

Weizen- und Eiernudeln

Diese Nudeln werden aus Hartweizen oder weichem Weizenmehl und Wasser hergestellt. Wenn auch Eier enthalten sind, nennt man sie Eiernudeln. Supermärkte und Feinkostgeschäfte bieten sie in getrockneter und frischer Form an. Flache Nudeln werden meist in Suppen verwendet, runde Nudeln zum Pfannenrühren oder Braten. Frische Nudeln kann man einfrieren, wenn sie gut verpackt sind. Lassen Sie sie vor dem Kochen vollständig auftauen.

Weizen- und Eiernudeln kochen

Nudeln können sehr gut anstelle von Reis zu Hauptmahlzeiten serviert werden. Ich finde, dass getrocknete Weizen- oder frische Eiernudeln am besten geeignet sind.

Für 2–4 Personen

230 g frische oder getrocknete Weizen- oder Eiernudeln

Frische Nudeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3–5 Minuten oder so lange kochen, bis sie gar sind.

Getrocknete Nudeln entweder nach Packungsanweisung (falls vorhanden) oder 4–5 Minuten in kochendem Wasser garen. Abgießen und servieren.

Wenn man Nudeln im Voraus kocht, die Nudeln nach dem Garen und Abgießen in eine Schüssel geben und mit 2 TL Sesamöl vermischen. Mit Frischhaltefolie bedecken und in den Kühlschrank stellen. Die gekochten Nudeln sollten innerhalb der folgenden 2 Stunden weiterverarbeitet werden.

Öle

Öl ist die am meisten verwendete Kochzutat in Thailand. Mein Lieblingsöl ist Erdnussöl. In einigen Gegenden nimmt man auch Schweineschmalz und Hühnerfett, aber thailändische Köche wählen immer häufiger pflanzliche Öle wie Erdnuss-, Sojabohnen- und Distelöl. Ich nehme immer Erdnussöl, weil ich tierische Fette zu schwer verdaulich finde.

In diesem Buch ist angegeben, wenn Öl noch einmal verwendet werden kann. Ist dies möglich, lassen Sie das Öl nach dem Gebrauch abkühlen und filtern Sie es dann durch ein Baumwolltuch oder ein feines Sieb in ein Gefäß. Verschließen Sie das Gefäß und stellen sie es an einen kühlen, trockenen Ort. Wenn Sie es im Kühlschrank aufbewahren, wird das Öl trübe, aber bei Zimmertemperatur wird es wieder klar. Ich finde es am besten, wenn man Öl nur einmal wiederverwendet; dies ist auch gesünder, denn häufiger verwendetes Öl enthält mehr gesättigte Fettsäuren.

Erdnussöl

Ich nehme für die thailändische Küche am liebsten Erdnussöl, weil es einen angenehmen, unaufdringlichen Geschmack hat. Es hat einen höheren Anteil an gesättigen Fettsäuren als einige andere Öle, daher eignet es sich perfekt zum Anbraten und Frittieren, weil es stark erhitzt werden kann, ohne zu verbrennen. Es wird in den meisten Supermärkten angeboten. Sie können es durch Maisöl ersetzen.

Maisöl

Maisöl ist ebenfalls für die thailändische Küche geeignet. Es ist hoch erhitzbar, aber eher fade im Geschmack und riecht etwas un-

angenehm. Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und zählt deshalb zu den gesünderen Ölen.

Sesamöl

Dieses dickflüssige, goldbraune Öl, das aus Sesamsamen hergestellt wird, hat ein nussiges Aroma. Es wird in der thailändischen Küche als Gewürz verwendet, aber normalerweise nicht als Bratfett, weil es sich rasch erhitzt und schnell verbrennt. Sesamöl wird einem Gericht oft am Schluss hinzugefügt, um es abzurunden.

Andere pflanzliche Öle

Zu den preiswerteren pflanzlichen Ölen gehören *Sojabohnen*-, Distel- und Sonnenblumenöl. Diese Öle sind hell und leicht im Geschmack und können ebenfalls für die thailändische Küche verwendet werden, aber sie verbrennen bei niedrigeren Temperaturen als Erdnussöl. Deshalb muss man gut aufpassen, wenn man mit ihnen kocht.

Pak Soi

Es gibt viele Varianten des zu den Kohlarten zählenden Pak Soi. Die bekannteste Sorte hat einen langen, glatten, milchweißen Stiel und große, dunkelgrüne Blätter. Es hängt von der Größe der Pflanze ab, wie zart sie ist: Die kleineren schmecken am besten.

Pak Soi hat einen frischen, etwas senfartigen Geschmack und benötigt nur eine kurze Garzeit. Viele Köche finden, dass Pak Soi sehr gut zu Lebensmitteln mit kräftigerem Aroma passt. Er ist inzwischen in vielen Supermärkten erhältlich. Schauen Sie nach festen, knackigen Stielen und makellosen Blättern. Pak Soi bewahrt man am besten im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Pfeffer

Schwarzer Pfeffer

Schwarze Pfefferkörner sind unreife Beeren eines Strauchs aus der Piperaceae-Familie. Sie werden gepflückt, fermentiert und getrocknet, bis sie hart und schwarz sind. Sie schmecken am besten, wenn sie frisch gemahlen sind. Schwarzer Pfeffer sorgte für die Schärfe in thailändischen Gerichten, bis im 16. Jahrhundert die Chilischote in Thailand eingeführt wurde. Auch heute sind schwarze Pfefferkörner ein wesentlicher Bestandteil von thailändischen Marinaden, Pasten und Gewürzen.

Weißer Pfeffer

Weiße Pfefferkörner werden aus den größten der reifen Beeren des Pfefferstrauchs hergestellt. Sie werden mehrere Tage in fließendes Wasser gehängt. Die Beeren quellen auf, wodurch es einfacher wird, die äußere Schale zu entfernen. Die geschälten Beeren werden in der Sonne getrocknet, was ihnen eine hellbeige Farbe verleiht. Deshalb nennt man sie weiße Pfefferkörner.

Fünf-Pfeffer-Mischung

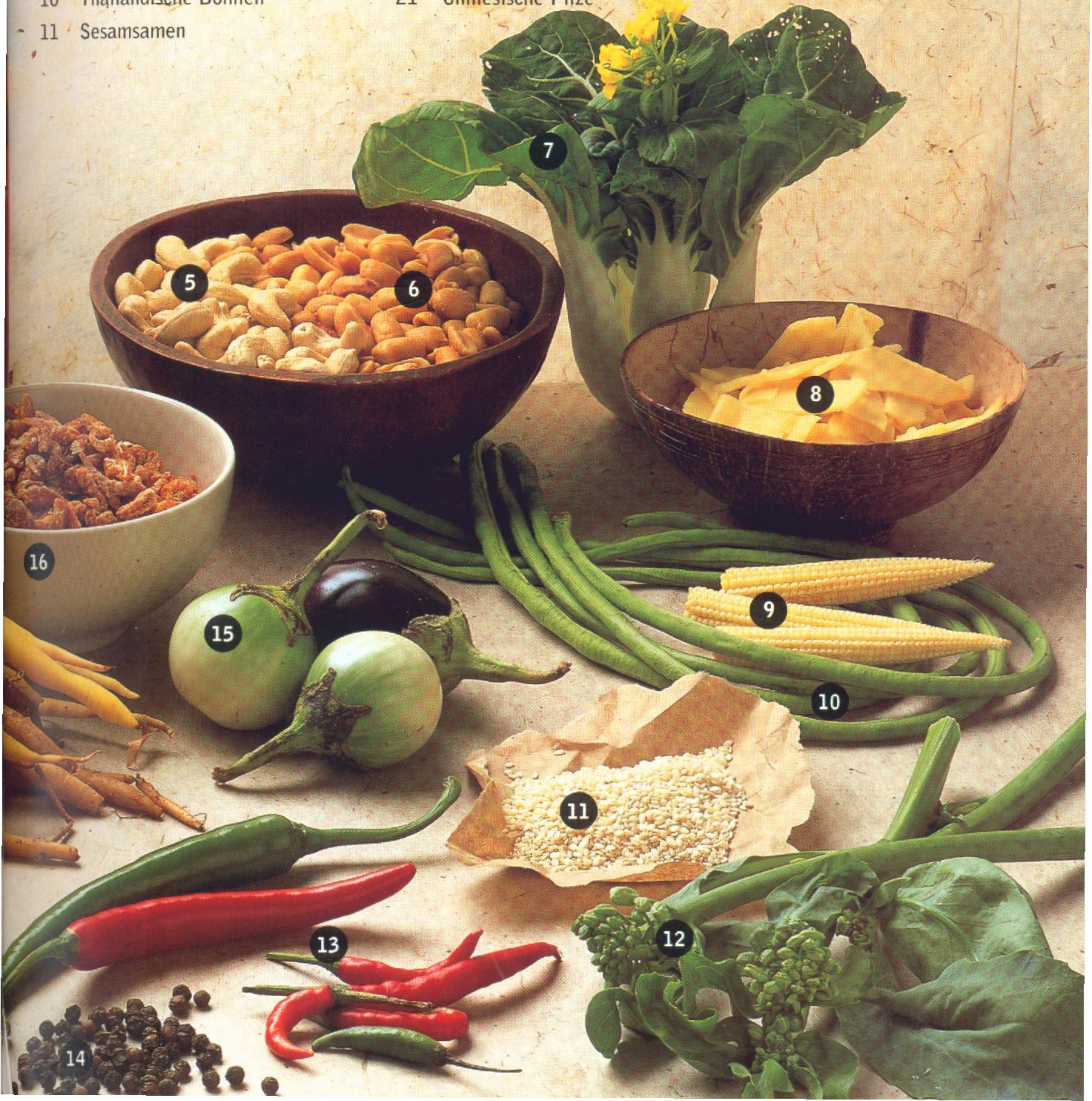
Die Fünf-Pfeffer-Mischung ist eine duftende, aromatische Mischung aus ganzen schwarzen, weißen, rosafarbenen und grünen Pfefferkörnern sowie Piment. Diese aromatische Mischung ist in vielen Supermärkten erhältlich; frisch gemahlen, verleiht sie Lebensmitteln einen wunderbaren Geschmack.

Sichuanpfeffer

Dieser Pfeffer wird auch als wilder Pfeffer, chinesischer Pfeffer und Anispfeffer bezeichnet. Sichuanpfeffer ist ein altes Gewürz, das in China als „Blumenpfeffer" bekannt ist, weil die Körner aufgehenden Blütenknospen ähneln. Ursprünglich wurden sie in der Sichuanküche in China verwendet, inzwischen würzt man mit ihnen gern in ganz Südostasien. Sie sind rotbraun und haben einen beißenden Geruch, der sie von den schärferen schwarzen Pfefferkörnern unterscheidet. Man kann schwarzen Pfeffer als Ersatz für Sichuanpfeffer nehmen. Sichuanpfeffer stammt nicht vom Pfefferstrauch, die Körner sind getrocknete Beeren eines zur Zitrusfamilie


1
2
3
4
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
LEE KUM KEE
PREMIUM
SOY SAUCE
YEO'S
Pure Sesame Oil
香蔴油
NET 150ML
SHAO
Alc.14%
Net 500ml

1 Austernsauce
2 Dunkle Sojasauce
3 Sesamöl
4 Shaoxing-Reiswein
5 Cashewnüsse
6 Erdnüssee
7 Pak Soi
8 Bambussprossen
9 Babymais
10 Thailändische Bohnen
11 Sesamsamen
12 Chinesischer Brokkoli
13 Rote und grüne Chilis
14 Schwarze Pfefferkörner
15 Auberginen
16 Getrocknete Shrimps
17 Krachai
18 Rote Currypaste
19 Grüne Currypaste
20 Zitronengras
21 Chinesische Pilze
22 Reisnudeln
23 Eiernudeln
24 Shrimpspaste
25 Kaffir-Limettenblätter
26 Limetten
27 Basilikum
28 Ingwer
29 Knoblauch



gehörenden Strauchs. Ihr Geruch erinnert stark an Lavendel, aber ihr Geschmack ist sehr scharf. Sie schmecken und duften auch ein wenig nach Zitrone. Die Körner können in einer normalen Pfeffermühle gemahlen werden, aber man sollte sie zuerst in einer Bratpfanne rösten, damit ihr Aroma voll zur Geltung kommt.

Sichuanpfeffer ist preiswert und wird, in Cellophantütchen, verpackt in Asienläden verkauft. Kaufen Sie keine Tüten mit dunklen Körnern – die Pfefferkörner sollten eine lebhafte rotbraune Farbe haben. Am besten ist es, wenn sie vakuumverpackt sind, denn sie verlieren bei zu langer Lagerung ihr spezielles Aroma. Sie halten sehr lange, wenn sie in einem gut verschlossenen Behälter aufbewahrt werden.

Sie können Sichuanpfeffer ohne weiteres mit anderen Pfefferkörnern mischen, um Ihre Speisen mit zusätzlichen Aromen zu bereichern. Sichuan-Pfefferkörner können auch mit Salz vermischt und dann als Bestandteil trockener Marinaden für gegrilltes Fleisch verwendet werden.

Sichuan-Pfefferkörner rösten

Einen Wok oder eine schwere Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Pfefferkörner hineingeben (Sie können bis zu 100 g auf einmal rösten) und etwa 5 Minuten unter Rühren rösten, bis sie leicht braun sind und zu rauchen anfangen. Den Wok oder die Bratpfanne wieder von der Kochstelle nehmen und die Körner abkühlen lassen. In einer Pfeffermühle oder in einer sauberen Kaffeemühle mahlen oder in einem Mörser mit einem Stößel zerstoßen. Den gemahlenen Pfeffer anschließend durch ein feines Sieb geben und alle harten Spelze wegwerfen. Zum Schluss das Pulver in ein fest verschließbares Gefäß füllen. Man kann auch die ganzen gerösteten Pfefferkörner in einem gut verschlossenen Gefäß aufbewahren und sie dann bei Bedarf mahlen.

Salz-/Pfeffermischung zubereiten

Sichuan-Pfefferkörner mit etwas mehr als der gleichen Menge Meersalz rösten und zusammen grob mahlen. In einem Glasgefäß aufbewahren.

Reismehl

Dieses Mehl wird aus rohem Reis hergestellt und dazu verwendet, frische Reisnudeln zuzubereiten. Lagern Sie es wie Weizenmehl.

Reispapierblätter

Reispapierblätter werden aus einer Mischung aus Reismehl, Wasser und Salz hergestellt. Der Teig wird mit einer Maschine ausgerollt, bis er papierdünn ist, und dann in der Sonne auf Bambusmatten getrocknet, die dem Reispapier ihr schönes Muster verleihen. Reispapierblätter sind rund oder dreieckig und nur getrocknet erhältlich. Sie sind halb durchsichtig, dünn und hart. Man nimmt sie als Hülle für thailändische Frühlingsrollen, die dann gebraten werden. Obwohl Reispapierblätter normalerweise mehr mit der vietnamesischen Küche in Verbindung gebracht werden, sind sie auch bei thailändischen Köchen beliebt. Ich nehme sie gern, weil sie weniger Öl aufsaugen als Teigtaschen, die auf Weizenmehl basieren.

Reispapier wird in Asienläden und in Supermärkten in Paketen mit 50–100 Blättern angeboten. Es ist sehr preiswert. Alle Marken sind gut; besonders zu empfehlen sind jedoch die Reispapierblätter aus Vietnam und Thailand. Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Reispapier weiß ist; nehmen Sie keine gelblichen Blätter, denn diese sind vielleicht zu alt. Wenn zerbrochene Blätter in der Packung sind, kann dies ebenfalls darauf hinweisen, dass die Haltbarkeit überschritten ist. Lagern Sie Reispapierblätter an einem trockenen, kühlen Ort. Wenn Sie eine Packung angebrochen haben, lassen Sie das restliche Reispa-

pier in der Originalpackung, geben Sie die Verpackung in eine Plastiktüte und verschließen Sie diese gut.

Saucen und Pasten

Zur thailändischen Küche gehört eine Reihe von leckeren Saucen und Pasten; einige sind leicht, andere haben eine dickflüssige Konsistenz. Sie sind unentbehrlich für den authentischen Geschmack thailändischer Gerichte. Die meisten Saucen und Pasten werden in Flaschen oder Dosen in Asienläden und in einigen Supermärkten angeboten. Saucen aus Dosen sollten, wenn sie geöffnet sind, in ein Glasgefäß mit Schraubverschluss umgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort halten sie sich sehr lange.

Austernsauce

Diese dickflüssige, braune Sauce wird aus Austern, die in Sojasauce und Salzwasser gekocht wurden, hergestellt. Trotz ihres Namens hat Austernsauce keinen fischigen Geschmack. Sie besitzt ein volles Aroma und wird nicht nur als Zutat zum Kochen, sondern auch als Gewürz für Gemüse-, Geflügel- und Fleischgerichte verwendet. Dazu wird sie mit ein wenig Öl verdünnt. Austernsauce bewahrt man am besten im Kühlschrank auf.

Chili-Bohnen-Sauce

Diese dickflüssige, dunkle Sauce oder Paste wird aus Sojabohnen, Chilischoten und anderen Gewürzen hergestellt und ist sehr scharf und würzig. Sie ist normalerweise in Gläsern in Asienläden erhältlich. Achten Sie darauf, das Gefäß nach jedem Gebrauch fest zu verschließen, und bewahren Sie die Sauce im Kühlschrank oder in der Speisekammer auf. Verwechseln Sie diese Sauce nicht mit Chilisauce, einer schärferen, röteren und dünneren Flüssigkeit, die ohne Bohnen hergestellt wird und die man hauptsächlich als Dip zu warmen Mahlzeiten reicht.

Fischsauce

Fischsauce, auf Thailändisch *Nam plaa*, ist eine dünne, braune Sauce, die aus fermentiertem, gesalzenem frischem Fisch hergestellt wird, meist aus Sardellen. Sie wird in Flaschen verkauft, riecht merklich nach Fisch und hat einen salzigen Geschmack. Sie ist eine Standardzutat in der thailändischen Küche und sollte am Anfang sparsam verwendet werden. Beim Kochen verringert sich der Fischgeruch, und die Sauce gibt den Gerichten eine besondere Note. Die thailändischen Marken sind besonders gut, da sie nicht so salzig schmecken.

Gelbe Bohnensauce

Gewürze, die aus fermentierten Sojabohnen hergestellt werden, gehören zu den ältesten Bestandteilen der asiatischen Küche.

Gelbe Bohnensauce ist eine dicke, würzige, aromatische Sauce, die aus fermentierten gelben Bohnen, Mehl und Salz hergestellt wird. Sie ist recht salzig, aber sie verleiht chinesischen und thailändischen Saucen ein unverwechselbares Aroma. Es gibt zwei Sorten: Die eine Variante besteht aus ganzen Bohnen in einer dickflüssigen Sauce, die andere Variante aus pürierten Bohnen.

Die Sauce mit ganzen Bohnen ist runder im Geschmack und hat mehr Biss. Häufig ist die pürierte Version sehr salzig. Wenn Sie die Sauce in Dosen kaufen, füllen Sie sie in ein Glasgefäß um. Im Kühlschrank hält sie sich sehr lange.

Sesampaste

Diese dicke, cremige, braune Paste aus Sesamsamen wird in warmen und kalten Gerichten verwendet. Thailändische Sesampaste in Gläsern erhalten Sie in Asienläden. Wenn Sie keine Sesampaste bekommen, nehmen Sie Erdnussbutter, die eine ähnliche Konsistenz hat. Verwechseln Sie Sesampaste nicht mit pürierten Sesamkörnern *(Tahini)* aus dem Mittleren Osten.

Shrimpspaste und -sauce

Dieses Gewürz wird aus pulverisierten, gesalzenen Garnelen hergestellt, die fermentiert werden. Es ist als Paste und als Sauce erhältlich. In der thailändischen Küche ist dieses Gewürz sehr beliebt; es verleiht Gerichten einen unverwechselbaren Duft und Geschmack.

Shrimpspaste hat eine ähnliche Konsistenz wie Sardellenpaste, ihr Geschmack und ihr Duft sind aber kräftiger. Beides wird während des Kochens milder. Thailändische Shrimpssauce ist milder als die chinesische Variante, aber die chinesische Sauce kann gut als Ersatz genommen werden. Die besten Marken kommen aus Thailand und sind in Asienläden erhältlich. Im Kühlschrank aufbewahrt, halten sie sich sehr lange.

Sojasaucen

Sojasauce ist eine besonders wichtige Zutat in der thailändischen Küche. Sie wird aus einer Mischung aus Sojabohnen, Mehl und Wasser hergestellt, die erst fermentiert, dann einige Monate gelagert und schließlich destilliert wird. Es gibt zwei Hauptsorten:

Dunkle Sojasauce – Diese Sauce wird vor dem Destillieren viel länger als helle Sojasauce gelagert, deshalb ist sie dunkler, fast schwarz. Sie ist etwas dicker und kräftiger im Geschmack als die helle Sojasauce und eignet sich mehr für Eintöpfe. Ich ziehe sie als Dip der hellen Sojasauce vor.

Helle Sojasauce – Wie der Name sagt, ist diese Sauce hell in der Farbe, aber sie besitzt ein volles Aroma und eignet sich zum Kochen besser als die andere Sorte. Sie ist salziger als die dunkle Sojasauce.

Die meisten Sojasaucen, die in Supermärkten verkauft werden, sind dunkel. In Asienläden werden beide Sorten angeboten.

Thailändische Currypaste

Dies ist eine Paste aus Gewürzen und Kräutern, die ein intensives Aroma besitzt und in Kokoscurrys, Suppen und anderen Gerichten verwendet wird. Rote Currypaste wird mit getrockneten roten Chilis, grüne Currypaste mit frischen grünen Chilis hergestellt. Denken Sie daran: Grüne Chilischoten sind schärfer als rote. Es ist zeitraubend, Currypaste selbst zuzubereiten. Zum Glück sind fertige Currypasten von hervorragender Qualität in Supermärkten erhältlich.

Schalotten

Schalotten gehören zur Familie der Zwiebeln und sind mild im Geschmack. Sie sind eine beliebte Zutat in Thailand, wo die regionalen Sorten überall erhältlich sind. Schalotten haben etwa die Größe von eingelegten Zwiebeln und eine kupferrote Schale. Ihr Zwiebelgeschmack ist nicht so intensiv wie der normaler Zwiebeln.

Schalotten aus westlichen Ländern sind überall erhältlich; sie sind ein ausgezeichneter Ersatz für thailändische Schalotten, die sogar in Asienläden nur schwer zu bekommen sind. Thailändische Schalotten sind etwas teuerer, aber ihr würziges Aroma durchdringt die Zutaten, und man braucht nur einige wenige. Bewahren Sie sie an einem kühlen, trockenen Ort auf (nicht im Kühlschrank) und schälen und schneiden oder hacken Sie sie wie normale Zwiebeln. Wenn Sie keine Schalotten bekommen können, nehmen Sie kleine, frische gelbe Zwiebeln.

Schwarze Bohnen

Diese kleinen, schwarzen Sojabohnen, auch als gesalzene schwarze Bohnen bekannt, werden durch Fermentation mit Salz und Gewürzen konserviert. Sie haben einen leicht salzigen Geschmack, riechen angenehm und sind eine schmackhafte Würze, besonders wenn man sie zusammen mit Knoblauch oder frischem Ingwer verwendet. Wie man an solchen Kombinationen erkennen kann, sorgen schwarze Bohnen für ein kräftiges Aroma. Sie

sind preiswert und in Asienläden erhältlich. Sie werden in Dosen und in getrockneter Form angeboten.

Sie können die Bohnen aus der Dose vor dem Gebrauch abspülen, obwohl es meiner Ansicht nach nicht unbedingt erforderlich ist. Ich zerkleinere sie etwas, weil sie dann ihr scharfes Aroma entfalten. Geben Sie nicht verwendete Bohnen und Flüssigkeit in ein Gefäß und verschließen Sie es dicht; die Bohnen halten sich sehr lange, wenn sie im Kühlschrank gelagert werden.

Sesamsamen

Dies sind die getrockneten Samen des Sesamkrauts. Sie haben einen angenehmen, nussigen Geschmack und sind reich an Eiweiß und Mineralien. Ungeschält sind die Körner grauweiß bis schwarz; geschält sind sie winzig, flach, cremefarben und an einem Ende spitz. Bewahren Sie sie in einem Glasgefäß an einem kühlen, trockenen Ort auf; dort halten sie sich sehr lange.

Sesamsamen rösten

Eine Bratpfanne erhitzen. Die Sesamsamen hineingeben und hin und wieder umrühren. Wenn sie nach etwa 3–5 Minuten beginnen, leicht braun zu werden, erneut rühren und dann auf eine Platte geben. Die Samen vollständig abkühlen lassen und in ein Glasgefäß füllen; an einem kühlen, dunklen Ort lagern.

Eine weitere Möglichkeit ist diese: Den Backofen auf 160 °C (Umluft 130 °C; Gas Stufe 1–2) vorheizen. Die Samen auf ein Backblech geben und im Ofen etwa 10–15 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen und in ein Glasgefäß füllen.

Shaoxing-Reiswein

Wein spielt als Gewürz in der thailändischen Küche keine so große Rolle wie in der chinesischen Küche, doch inzwischen wird Reiswein immer häufiger verwendet. Ich finde, der beste Reiswein kommt aus Shaoxing im Osten Chinas. Er wird aus Klebreis, Hefe und Quellwasser hergestellt. Küchenchefs nehmen ihn als Zutat für Marinaden, Saucen und viele Gerichte. Shaoxing-Reiswein ist in Asienläden und in einigen Weinhandlungen erhältlich. Er sollte fest verkorkt bei Raumtemperatur gelagert werden.

Verwechseln Sie diesen Wein nicht mit Sake, der japanischen Variante des Reisweins, die ganz anders schmeckt. Westliche Traubenweine sind kein adäquater Ersatz für Reiswein, möglich ist nur ein guter, trockener, heller Sherry, aber er hat nicht den ausgereiften Geschmack des Reisweins.

Tofu

Tofu spielt in der asiatischen Küche seit mehr als 1000 Jahren eine zentrale Rolle. Er ist sehr nahrhaft, enthält viel Eiweiß, ist kalorienarm und passt zu vielen anderen Lebensmitteln. Auch in der Thai-Küche ist er eine äußerst beliebte Zutat.

Tofu hat eine unverwechselbare Beschaffenheit, aber wenig Eigengeschmack. Er wird aus gelben Sojabohnen hergestellt, die eingeweicht, gemahlen und mit Wasser vermischt werden. Dann kocht man die Masse kurz und lässt sie fest werden.

Hierzulande wird Tofu normalerweise in zwei frischen Formen verkauft: als feste Kuchen oder als weiche Masse. Er ist außerdem in verschiedenen getrockneten Formen und in einer fermentierten Variante erhältlich. Der weiche, quarkähnliche Tofu wird für Suppen verwendet, während die feste Sorte zum Braten, Schmoren und Dünsten gut geeignet ist. Feste Tofuschnitten sind weiß und werden in Supermärkten und Asienläden sowie in vielen Reformhäusern und Naturkostläden verkauft. Sie sind in mit Wasser gefüllten Plastikbehältern verpackt und können in dieser Verpackung im Kühlschrank bis zu 5 Tage im

Kühlschrank aufbewahrt werden, vorausgesetzt, man wechselt täglich das Wasser.

Festen Tofu verwendet man, indem man die erforderliche Menge mit einem scharfen Messer in Würfel oder Stücke schneidet. Seien Sie dabei vorsichtig, denn der Tofu ist empfindlich und kann leicht bröckeln. Er muss auch behutsam zubereitet werden, weil er durch zu viel Rühren zerbröseln kann. Glücklicherweise benötigt er nur eine kurze Garzeit; dadurch eignet er sich besonders für Gerichte, die kurz gebraten werden.

Wan-Tan-Teigblätter

Wan-Tan-Teigblätter werden aus Eiern und Mehl hergestellt und können frisch oder tiefgefroren in Asienläden gekauft werden. Die dünnen Teigblätter können mit Hackfleisch gefüllt und dann gebraten, gedämpft oder in Suppen verwendet werden. Sie werden in Plastikverpackungen angeboten, die kleine Stapel von etwa 8 cm großen, gelblichen Quadraten enthalten. Frische Teigblätter halten sich etwa 5 Tage, wenn man sie in Frischhaltefolie eingewickelt oder in einer Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahrt. Bei tiefgefrorenen Teigblättern nehmen Sie die erforderliche Menge aus der Packung und tauen Sie sie vor dem Gebrauch vollständig auf. Wan-Tan-Teigblätter sollten nicht mit dem feineren Reispapier verwechselt werden (siehe S. 24).

Zitronengras

Dieses Kraut ist fast ein Synonym für die thailändische Küche. Es ist die wichtigste Zutat in der berühmten Suppe *Tom yum goong* und in vielen anderen thailändischen Spezialitäten. Sein feiner, zitronenartiger Duft und Geschmack geben Lebensmitteln eine sehr spezielle Note. In keiner anderen Küche, außer der vietnamesischen, wird es so oft benutzt.

Zitronengras ist frisch und in getrockneter Form erhältlich. Getrocknetes Zitronengras wird für Kräutertees verarbeitet. Nur das frische Zitronengras ist zum Kochen geeignet. In Thailand wird das Kraut sowohl als Gewürz wie auch als Heilmittel betrachtet und oft bei Verdauungsbeschwerden verschrieben.

Frisches Zitronengras sieht wie eine sehr lange, dünne Frühlingszwiebel aus. Die Halme können bis zu 60 cm lang sein. In den meisten Rezepten werden nur die unteren Enden verwendet. Zitronengras ist eine faserige Pflanze, aber dies ist kein Problem, weil die Zitronengrasstücke aus dem Gericht entfernt werden, sobald es gar ist. Bei Rezepten, in denen Zitronengras fein gehackt werden soll oder in einer Paste verarbeitet wird, ist es ein Bestandteil des Gerichts und wird nicht entfernt.

Nehmen Sie das frischeste Zitronengras, das Sie bekommen können: Dies findet man normalerweise in Asienläden. Es hält sich, locker eingewickelt, bis zu einer Woche im Gemüsefach des Kühlschranks. Beachten Sie, dass Zitronen kein Ersatz für Zitronengras sind.

Zucker

Zucker wird in Thailand beim Kochen von pikanten Gerichten seit Jahrhunderten verwendet. Richtig dosiert, trägt er zur Ausgewogenheit der verschiedenen Aromen in vielen Gerichten bei. Thailändischer Palmzucker wird als brauner Zucker in Scheiben oder großen Stücken angeboten; er hat einen feineren Geschmack als raffinierter Kristallzucker und verleiht Schmorgerichten und Saucen einen schönen Glanz. Sie können ihn in Asienläden erhalten. Er wird meist in Schachteln verkauft. Vielleicht müssen Sie die Scheiben oder großen Stücke mit einem Holzhammer oder einer Teigrolle in kleinere Stücke brechen. Wenn Sie keinen thailändischen Zucker finden, nehmen Sie stattdessen weißen Kristallzucker oder hellbraunen Zucker, der mit der gleichen Menge Melasse gemischt wurde.

GRUND-
REZEPTE

Hausgemachte Hühnerbrühe

Hühnerbrühe ist eine vielseitige Basis für Suppen und Saucen. Die Hauptzutat ist nicht teuer, und die Brühe ist leicht und köstlich. Sie verträgt sich gut mit anderen Zutaten und unterstützt deren Geschmack. Ich habe festgestellt, dass diese hausgemachte chinesische Hühnerbrühe in Verbindung mit den Aromen von Ingwer und Frühlingszwiebeln den Geschmack des Huhns perfekt zur Geltung bringt. Sie passt ausgezeichnet zur thailändischen Küche.

Diese Brühe kann auch als klare Suppe verwendet werden. Ich finde, dass reichhaltigere Brühen, die z.B. mit Schweineknochen zubereitet werden, zu schwer sind. Meiner Ansicht nach ist diese einfache Hühnerbrühe die beste Grundlage für viele Mahlzeiten.

Viele der im Handel erhältlichen Brühen sind von geringer Qualität; sie sind zu salzig oder enthalten Zusätze und Farbstoffe, die sich nachteilig auf Ihre Gesundheit auswirken und den natürlichen Geschmack frischer Lebensmittel beeinträchtigen können. Inwischen werden in vielen Supermärkten aber auch Brühen angeboten, die recht gut sind. Brühe selbst herzustellen dauert zwar lange, aber es geht ganz einfach – und hausgemachte Brühe ist nun einmal die beste.

Ich empfehle Ihnen, einen großen Vorrat an Hühnerbrühe zuzubereiten, da sie für viele Rezepte in diesem Buch benötigt wird. Ich bereite sie immer in großen Mengen zu und friere sie dann ein. Wenn Sie erst einmal einen Vorrat an Brühe haben, können Sie viele Suppen und Saucen sehr schnell herstellen.

Hier sind einige wichtige Hinweise, an die Sie denken sollten, wenn Sie Brühe zubereiten:

• Für eine gute Brühe sind sowohl Fleisch als auch Knochen nötig, um ihr Fülle und Aroma zu verleihen. Deshalb verwenden Sie wenigstens etwas Hühnerfleisch.

• Die Brühe sollte niemals kochen. Falls sie kocht, wird sie trübe; das Fett verbindet sich dann mit der Flüssigkeit. Nur eine klare Brühe besitzt das echte Aroma und ist überdies gut verdaulich.

• Nehmen Sie einen großen, schweren Topf, damit die Flüssigkeit alle festen Zutaten bedecken und langsam verdampfen kann.

• Lassen Sie die Brühe langsam köcheln und schöpfen Sie den Schaum und das Fett ab. Haben Sie Geduld – wenn Sie Mahlzeiten auf der Basis dieser köstlichen Brühe zubereiten, werden Sie den Lohn für Ihre Mühe ernten.

• Seihen Sie die fertige Brühe gut durch mehrere Lagen feuchte Baumwolltücher oder ein sehr feines Sieb ab.

• Lassen Sie die Brühe vollständig abkühlen und frieren Sie sie dann ein. Nehmen Sie vor dem Einfrieren alles erstarrte Fett ab.

Denken Sie daran, alle ungekochten Hühnerknochen und -teile für Brühe aufzuheben. Sie können eingefroren werden, bis Sie sie für eine Brühe brauchen.

Wenn die Menge in diesem Rezept für Ihren Bedarf zu groß ist, nehmen Sie einfach die Hälfte von allen Zutaten.



Ergibt etwa 3,4 l

2 kg ungekochte Hühnerknochen wie Rücken, Füße und Flügel
680 g Hühnerteile wie Flügel und Schenkel
3,4 l kaltes Wasser
1 kleines Stück frischer Ingwer
9 ganze Frühlingszwiebeln
1 ganze Knoblauchknolle, ungeschält
2 TL Salz
1 TL ganze schwarze Pfefferkörner

Die Hühnerknochen und die Hühnerteile in einen sehr großen Topf geben (die Knochen kann man gefroren oder aufgetaut verwenden). Mit dem kalten Wasser bedecken und das Wasser zum Köcheln bringen. Inzwischen den Ingwer diagonal in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die grünen Spitzen der Frühlingszwiebeln entfernen. Die Zehen von der Knoblauchknolle lösen und ungeschält lassen.

Den Schaum, der im Topf an die Oberfläche steigt, mit einem großen, flachen Löffel abschöpfen. Achten Sie auf die Temperatur: Die Brühe sollte nicht kochen. Weiter abschöpfen, bis die Brühe klar wird. Dies kann 20–40 Minuten dauern. Die Brühe nicht rühren.

Anschließend die Hitze reduzieren und die Brühe sanft köcheln lassen. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfefferkörner hinzufügen. Die Brühe bei sehr schwacher Hitze zwischen 2 und 4 Stunden köcheln lassen und während dieser Zeit mindestens zweimal das Fett von der Oberfläche schöpfen. Die Brühe soll reichhaltig und nahrhaft sein, deshalb muss sie so lange köcheln. Auf diese Weise bekommt die Brühe (und jede Suppe, die Sie mit ihr zubereiten) viel Geschmack.

Die Brühe durch mehrere Lagen feuchte Baumwolltücher oder durch ein sehr feines Sieb gießen, dann vollständig abkühlen lassen. Alles Fett von der Oberfläche entfernen. Nun kann man die Brühe entweder sofort verwenden oder in Gefäße füllen und einfrieren.

Hausgemachte Gemüsebrühe

Vegetarisches Kochen stellt ein Problem dar, wenn es um Brühe geht. Weil kein Fleisch verwendet wird, kann es schwierig sein, eine wirklich reichhaltige Brühe zuzubereiten, die Grundlage jeder Küche. Normalerweise wird Brühe durch tierisches Fett gehaltvoll, und viele Menschen möchten darauf nicht verzichten. Eine der besten Gemüsebrühen, die ich jemals probiert habe, ist die von Norbert Kostner, dem Küchenchef des berühmten Oriental Hotel in Bangkok. Norbert Kostner stammt aus der Schweiz und lebt seit mehreren Jahrzehnten in Bangkok. Er kennt die feinen Nuancen der asiatischen Aromen und Geschmacksrichtungen hervorragend. Er weihte mich freundlicherweise in das Rezept für seine ausgezeichnete Gemüsebrühe ein, und ich habe eine Variante daraus entwickelt, die für das Kochen zu Hause geeignet ist. Norbert Kostner schlug vor, auf 3 l Wasser mindestens 5 kg Gemüse zu nehmen, damit die Brühe kräftig schmeckt.

Vielleicht klingt eine solche Menge an Gemüse übertrieben, doch man sollte bedenken, dass wir hier einen Extrakt herstellen, und außerdem betragen die Kosten nur einen Bruchteil dessen, was die Zubereitung einer Fleischbrühe kosten würde.

Ich habe herausgefunden, dass die Brühe die Aromen besser annimmt, wenn man das Gemüse vor dem Kochen im Backofen leicht bräunen lässt.

Weil diese Gemüsebrühe leicht zuzubereiten ist, ist es empfehlenswert, eine recht große Menge zu kochen und sie dann einzufrieren. So haben Sie immer hausgemachte Gemüsebrühe zur Hand. Wenn Sie nicht genug Zeit haben, Brühe selbst zu kochen, können Sie auch fertige Brühe kaufen. Es gibt jetzt einige recht gute Artikel im Handel. Wählen Sie sie sorgfältig aus.

Folgen Sie den Anweisungen in diesem Rezept, aber Sie können auch Varianten ausprobieren, die Ihren Vorlieben entsprechen. Wenn die angegebene Menge im Rezept für Ihren Bedarf zu groß ist, nehmen Sie einfach die Hälfte von allen Zutaten.

Ergibt etwa 2,75 l



- 50 g getrocknete Shiitakepilze
- 1 kg Möhren, geschält
- 4 Selleriestangen
- 1 kg gelbe Zwiebeln, geschält
- 1 kg chinesischer weißer Rettich, geschält
- 230 g Gurke, geschält, der Länge nach halbiert und entkernt
- 1 kg Tomaten
- 4 Stangen Lauch
- 230 g Schalotten
- 6 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 6 Scheiben frischer Ingwer
- 10 Knoblauchzehen, ungeschält und zerdrückt
- 2 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Sichuan-Pfefferkörner (nach Belieben)
- 2 EL Salz
- 2,75 l Wasser
- 3 EL helle Sojasauce

Die getrockneten Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und die Flüssigkeit aufbewahren. Die Pilze ausdrücken, die Pilzflüssigkeit durch ein Sieb gießen und beiseite stellen. Die Pilze grob hacken.

Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Rettich, Gurke und Tomaten grob hacken. Den Lauch waschen, das Lauchgrün entfernen und das Weiße grob hacken. Die Schalotten schälen.

Den Backofen auf 220 °C (Umluft 190 °C; Gas Stufe 3–4) vorheizen. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Pilze, Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Rettich, Lauch und Schalotten auf ein Backblech legen und 20 Minuten bräunen. Gurke und Tomaten hinzufügen und 8 Minuten bräunen. Das Gemüse in einen Topf geben, Pfeffer, Salz, Wasser und Sojasauce dazugeben. Zudecken und die Mischung zum Köcheln bringen.

Den Schaum, der an die Oberfläche steigt, mit einem großen, flachen Löffel abschöpfen; nach etwa 10–20 Minuten ist die Brühe klar. Die Brühe zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Brühe etwa 2 Stunden köcheln.

Die Brühe durch einen Durchschlag und anschließend durch ein sehr feines Sieb gießen; abkühlen lassen. Nun kann sie verwendet oder eingefroren werden.

Gedämpfter Reis

Das Geheimnis des Reiskochens besteht darin, den Reis zuerst in einem Topf ohne Deckel bei starker Hitze zu kochen, bis das meiste Wasser verdunstet ist. Dann sollte man die Hitze sehr stark reduzieren, den Topf zudecken und den Reis im verbliebenen Wasserdampf gar werden lassen. Ein guter Trick: Wenn Sie den Reis etwa 2,5 cm mit Wasser bedecken, kocht er immer richtig, ohne zu verkleben. Viele Packungsanweisungen sehen zum Reiskochen zu viel Wasser vor, und das Ergebnis ist eine klebrige Masse. Folgen Sie meiner Methode, und Ihr Reis wird perfekt gedämpft sein.

Der Reis, der für die Rezepte in diesem Buch benötigt wird, ist einfacher Langkornreis, den es in vielen Varianten gibt. Ich mag besonders Basmatireis und thailändischen Duftreis. Dieser Reis ist inzwischen in vielen Geschäften erhältlich. Nehmen Sie für die thailändische Küche keinen vorgekochten oder Schnellkochreis, denn diese beiden Sorten haben nicht genug Aroma und nicht die notwendige Konsistenz.

Einige Regeln, die es wert sind, hier noch einmal wiederholt zu werden:

- Füllen Sie so viel Wasser in den Topf, dass es etwa 2,5 cm über der Reisoberfläche steht; zu viel Wasser macht den Reis klebrig. Auf den im Handel erhältlichen Reispackungen wird im Allgemeinen zu viel Wasser empfohlen.

- Nehmen Sie den Deckel nicht vom Topf, sobald der Garprozess begonnen hat; achten Sie auf die richtige Kochdauer und warten Sie bis zum Ende der Garzeit.

Für 4 Personen

Weißer Langkornreis (ein bis zur Markierung „400 ml" gefüllter Glasmessbecher)
600 ml Wasser

Den Reis in eine große Schüssel geben und mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen und mit dem Wasser in einen schweren Topf geben. Das Wasser sollte etwa 2,5 cm über der Reisoberfläche stehen. Falls nötig, Wasser zugeben oder weggießen. Das Wasser zum Kochen bringen und kochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist; dies dauert etwa 15 Minuten. Die Reisoberfläche sollte voller kleiner Einkerbungen sein. Nun den Topf mit einem sehr fest schließenden Deckel bedecken, den Herd auf die niedrigste Stufe einstellen und den Reis 15 Minuten garen lassen, ohne umzurühren. Man muss den Reis nicht auflockern. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

VORSPEISEN UND SALATE

Schneller thailändischer Garnelensalat

Thailändische Salate sind meist „heiß", also scharf, auch wenn sie kalt sind. Sie sind einfach zuzubereiten und köstlich erfrischend. Ihr einzigartiger Geschmack ergibt sich aus der mit Bedacht gewählten Mischung verschiedener Gewürze, die thailändische Köche zur Perfektion gebracht haben.

Beachten Sie: Geben Sie die Sauce erst direkt vor dem Servieren zum Salat.



Für 4 Personen

Für den Salat

230 g große, rohe Garnelen (etwa 8 Stück)
2 frische Kaffir-Limettenblätter oder 1 EL Limettenzesten
1 Stängel frisches Zitronengras

Für die Sauce

1 1/2 EL Zucker
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL frischer Limettensaft
3 EL Schalotten, fein geschnitten, zum Garnieren
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt (nach Belieben) und grob gehackt, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. 2 Minuten in heißem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Kaffir-Limettenblätter fein zerkleinern. Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und fein schneiden.

Zucker, Fischsauce und Limettensaft in eine kleine Pfanne geben und erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Garnelen, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Die Sauce hinzufügen und alles gut mischen.

Mit Schalotten, Chilis und Koriander garnieren und sofort servieren.

Scharfer Krabbensalat

Krabbenfleisch ist leicht, mild im Geschmack und bei vielen Menschen beliebt. Dieses Rezept bringt sein Aroma auf köstliche Weise zur Geltung.

Einige Arbeitsschritte können im Voraus erledigt werden; das Krabbenfleisch sollte ganz zum Schluss mit dem schmackhaften thailändischen Dressing vermischt werden. Dieser Salat ist ideal als leichte Hauptmahlzeit oder als köstliche Vorspeise für jedes Gericht. Es wird bestimmt keine Reste geben. Eine große Krabbe von etwa 1,4 kg ergibt etwa 350 g ausgelöstes Krabbenfleisch.

Für 4 Personen

Für den Salat

- 1 lebende oder frisch gekochte große Krabbe im Panzer von etwa 1,4 kg
- 2 Stängel frisches Zitronengras

Für das Dressing

- 2 TL Knoblauch, gehackt
- 1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL Zucker
- 2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt, zum Garnieren
- 3 EL Schalotten, fein geschnitten, zum Garnieren
- 2 EL frische Pfefferminzblättchen, fein gehackt, zum Garnieren
- 3 EL frische Korianderblättchen, fein gehackt, zum Garnieren

Die lebende Krabbe in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser legen und 8–10 Minuten (je nach Größe der Krabbe) kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schwanzenden, den Magen und die Kiemen der Krabbe entfernen. Mit einem schweren Messer oder einem Küchenbeil die Krabbe mit dem Panzer in große Stücke zerteilen. Wenn die Krabbe (falls sie frisch gekocht ist) genug abgekühlt ist, um weiterverarbeitet zu werden, alles genießbare Fleisch herauslösen und in eine Schüssel geben.

Das Zitronengras von den harten äußeren Blättern befreien und die harten Halme wegschneiden. Das Zitronengras mit einem großen, scharfen Messer oder dem Küchenbeil in dünne Scheiben schneiden und dann zum Krabbenfleisch geben.

Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Beiseite stellen.

Kurz vor dem Servieren die Chilis und die Schalotten zum Krabbenfleisch geben und das Dressing darüber gießen. Alles gut vermischen. Die Pfefferminzblätter und den Koriander hinzufügen, erneut mischen und sofort servieren.

Würziger Thunfischsalat

Thunfisch ist keine traditionelle Zutat in der thailändischen Küche, aber da seit einigen Jahren immer mehr Geschäftsleute und Touristen aus aller Welt nach Thailand kommen, haben die thailändischen Köche diesen beliebten Fisch einfallsreich in ihre Küche integriert. In diesem Rezept verbindet sich das köstliche Aroma des Thunfischs harmonisch mit den traditionellen thailändischen Gewürzen, und das Ergebnis ist ein pikanter Salat, der gut als Vorspeise oder als leichte Sommermahlzeit serviert werden kann.

Für 4 Personen

450 g Thunfischfilet
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL Limettensaft
1 ½ EL Zucker
2 EL Erdnussöl
230 g frische Tomaten
6 Frühlingszwiebeln
3 EL Schalotten, fein geschnitten
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt (nach Belieben) und grob gehackt
1 Hand voll frische Korianderblätter
1 Hand voll frische thailändische oder andere Basilikumblättchen

Das Thunfischfilet in 2,5 cm große Stücke schneiden. Mit der Fischsauce, dem Limettensaft und dem Zucker vermengen und 1 Stunde marinieren lassen. Den Thunfisch von der Marinade abgießen und die Marinade beiseite stellen.

Einen Wok oder eine große, vorzugsweise beschichtete Bratpfanne stark erhitzen und dann das Öl hineingeben. Wenn das Öl leicht raucht, den Thunfisch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten. Den Thunfisch auf eine vorgewärmte Platte legen.

Das übrig gebliebene Öl schnell aus dem Wok gießen, die Marinade hineingeben und 30 Sekunden bei mittlerer Hitze ablöschen. Dann die Marinade über den Thunfisch gießen und den Fisch beiseite stellen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Schalotten, Chilis, Koriander und Basilikum zum warmen Thunfisch geben, alles gut vermischen und sofort servieren.



Scharfer Hühner-Gemüse-Salat

Pfannengerührtes Huhn mit blanchiertem und rohem Gemüse ist ein Gericht, das es nicht nur in der thailändischen Küche gibt – es ist in vielen anderen Ländern verbreitet. Was diese Variante zu etwas so Besonderem macht, ist die Dipsauce, die die Aromen der thailändischen Küche einfängt. Dieser Salat eignet sich sehr gut als Vorspeise, aber auch als leichte Hauptmahlzeit.

Für 4 Personen

Für den Salat

- 450 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
- 1 ½ EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Stärkemehl
- 2 EL Erdnussöl
- 110 g Möhren, in dünne Scheiben geschnitten
- 230 g Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln, schräg in Scheiben geschnitten
- 110 g frische Bohnensprossen

Für die Dipsauce

- 2 EL Schalotten, grob gehackt
- 2 EL Knoblauch, grob gehackt
- 2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt (nach Belieben) und grob gehackt
- 3 EL Wasser
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 2 TL Zucker

Die Hähnchenbrüste in 2,5 cm große Würfel schneiden. Mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Mehl vermengen. Die Mischung etwa 20 Minuten kühl stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne erhitzen und dann das Öl hineingeben. Wenn es leicht raucht, das Fleisch hinzufügen, dabei ständig rühren, damit es nicht anbrennt. Das Fleisch nach etwa 3 Minuten, wenn es weiß wird, in einem Edelstahl-Durchschlag über einer Schüssel abtropfen lassen. Das Öl weggießen. Das Fleisch abkühlen lassen.

Die Möhren 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und abgießen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Möhren, Gurke, Frühlingszwiebeln und Sprossen auf einer Platte anrichten. Das Hähnchenfleisch hinzufügen.

Einen beschichteten Wok oder eine Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chilis hineingeben und 2 Minuten unter Rühren braten, bis sie goldbraun sind. Mit den übrigen Zutaten für die Dipsauce pürieren. Abkühlen lassen, in eine Schüssel geben und mit dem Salat servieren.



Würziger Hähnchensalat

Dieser Hähnchensalat hat eine unverwechselbare thailändische Note. Ich habe das Originalrezept leicht abgewandelt und um knackige Salatblätter ergänzt. Ich serviere den Salat mit warmem Hähnchenfleisch, weil es einen angenehmen Kontrast zu den kühlen Zutaten bildet.



Für 4–6 Personen

230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
110 g Salatgurke
110 g Sellerieherzen
110 g rote Paprikaschote
180 g Tomaten
230 g Eisbergsalat
1 ½ EL Erdnussöl
1 EL Knoblauch, grob gehackt
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
3 EL Schalotten, fein gehackt
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
3 EL Limettensaft

Die Hähnchenbrüste grob zerkleinern und beiseite stellen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften in Würfel schneiden. Sellerieherzen, Paprika und Tomaten würfeln. Den Salat zerpflücken, die Blätter waschen, in einer Salatschleuder trocknen und in den Kühlschrank stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Chilis, Schalotten und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 20 Sekunden anbraten. Das Hähnchenfleisch dazugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Fischsauce, Zucker und Limettensaft hinzufügen. Von der Kochstelle nehmen, Gurke, Sellerie, Paprika und Tomaten hineinrühren und alles gut vermischen. Auf einer Platte anrichten.

Die Salatblätter rund um die Mischung legen. Zum Essen jeweils eine Portion der Mischung auf ein Salatblatt geben.

Schmackhafter Glasnudelsalat

Wie man es erwarten kann, weisen die thailändische und die chinesische Küche viele Gemeinsamkeiten auf, vor allem was die wichtigsten Zutaten angeht. Seidige Glasnudeln sind ein Grundnahrungsmittel in beiden Ländern, aber in diesem Rezept sind sie mit typisch thailändischen Gewürzen zubereitet. Das Ergebnis ist ein äußerst appetitlicher pfannengerührter Salat.

Für 4 Personen

110 g getrocknete Glasnudeln
15 g getrocknete Mu-Err-Pilze (nach Belieben)
230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 EL Stärkemehl
1 1/2 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 TL Ingwer, fein gehackt
3 EL Schalotten, fein geschnitten
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
etwa 1 Handvoll Korianderzweige, zum Garnieren
3 EL geröstete Erdnüsse, zerstoßen, zum Garnieren
1 EL getrocknete Shrimps, gehackt (nach Belieben), zum Garnieren

Die Nudeln in einer großen Schüssel mit warmem Wasser 15 Minuten einweichen, dann abgießen. In 7,5 cm lange Stücke schneiden. Beiseite stellen.

Die Mu-Err-Pilze (falls verwendet) 15 Minuten in warmem Wasser einweichen, gut in warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen. DieHähnchenbrüste in 1,5 cm große Stücke schneiden und mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Mehl vermischen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Fleisch hinzufügen und 1 Minute anbraten. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch, Ingwer und Schalotten in den Wok geben und 1 Minute unter Rühren braten. Die Pilze hinzufügen und 1 Minute braten. Das Fleisch wieder hineingeben und 2 Minuten garen. Frühlingszwiebeln, Fischsauce, Limettensaft und Zucker hinzufügen. Den Wok von der Kochstelle nehmen, die Nudeln untermischen und den Salat mit Korianderzweigen, Erdnüssen und getrockneten Shrimps garnieren. Sofort servieren.

Thailändischer Rindfleischsalat

Rindfleisch passt sehr gut zu den unverwechselbaren Gewürzen, die typisch für die Thai-Küche sind. Dieser Rindfleischsalat wird gern als erster Gang eines Menüs gereicht. Er ist erfrischend und appetitanregend. Die Fleischscheiben werden unter Rühren kurz gebraten und dann mit dem Gemüse vermischt. Das Dressing ist eine Sauce, die einfach aus dem Bratenfond hergestellt wird. Eine köstliche Vorspeise, die leicht zuzubereiten ist.

Für 4 Personen

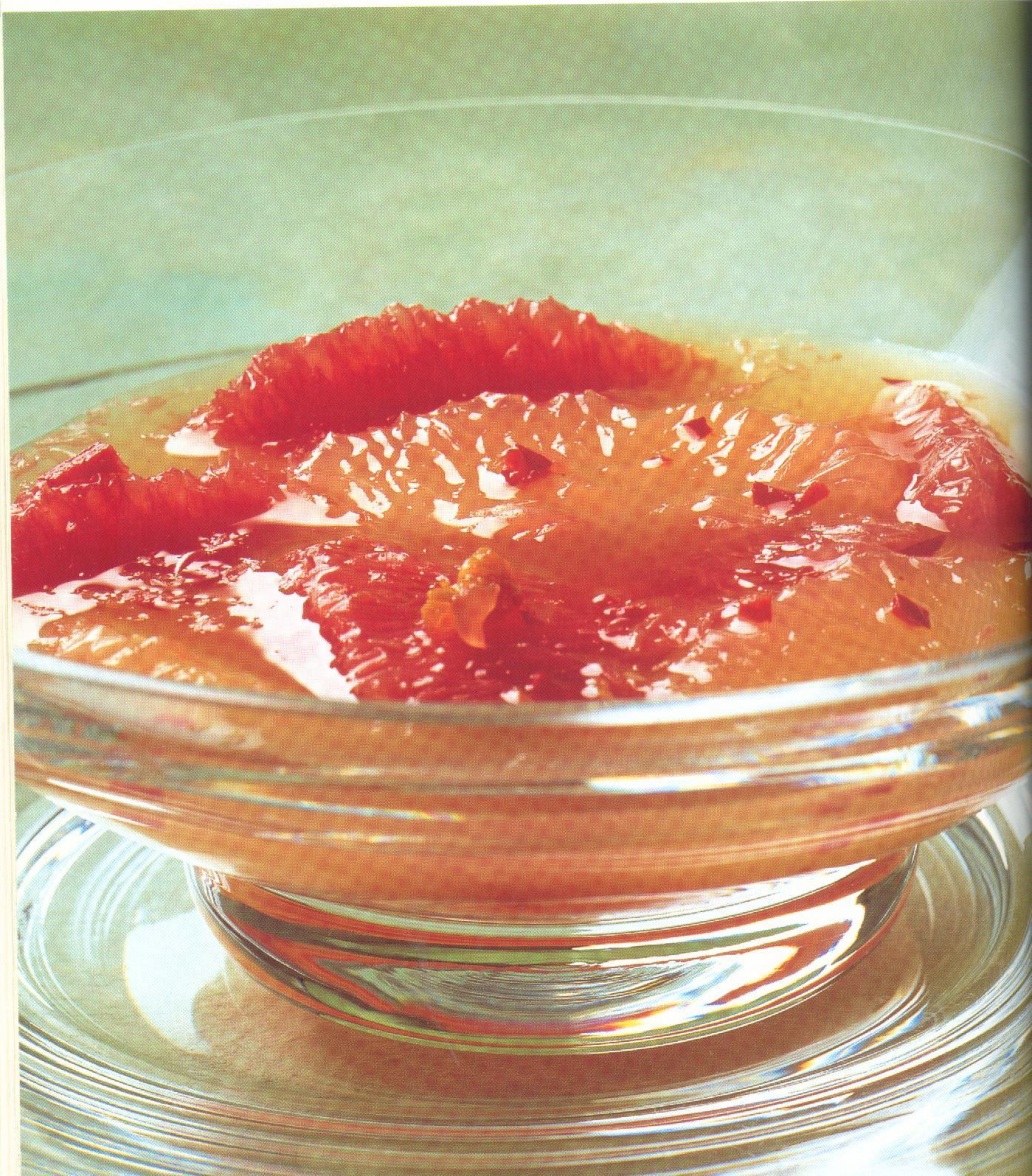
350 g mageres Beefsteak
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Sesamöl
1/2 TL Salz
1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Stärkemehl
180 g Salatgurke
5 Frühlingszwiebeln
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis
3 EL Erdnussöl
230 g rote Paprikaschoten, entkernt und gewürfelt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
25 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll frische Korianderzweige, zum Garnieren

Das Fleisch 20 Minuten im Gefrierfach des Kühlschranks etwas härter werden lassen; dadurch kann man es leichter schneiden. Das Fleisch in dünne, etwa 4 cm lange Scheiben schneiden, in eine Schüssel legen und Sojasauce, Reiswein, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Mehl dazugeben. Alles gut vermischen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden. Die Chilis entkernen und grob hacken.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; und wenn es leicht raucht, das Fleisch hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Herausnehmen und in einem Edelstahl-Durchschlag abtropfen lassen. Den Wok von der Kochstelle nehmen. Das Fleisch mit Gurke, Frühlingszwiebeln, Chilis und Paprika mischen. Den Wok wieder stark erhitzen. Fischsauce, Limettensaft und Zucker hineingeben und 30 Sekunden ablöschen. Diese Sauce über das Fleisch und das Gemüse gießen. Alles gut mischen, auf eine Platte geben, mit den Erdnüssen und dem Koriander garnieren und servieren.





Würzig-erfrischender Grapefruitsalat

In Thailand gibt es die Pomelo, eine hübsche Frucht, die in Größe und Geschmack der Grapefruit ähnelt. Die Pomeloschale ist allerdings dicker, und die Schnitze lassen sich leichter voneinander trennen. Viele Pomelosorten sind kernlos; dadurch eignen sie sich perfekt für Salate.

Pomelos bekommen Sie nicht überall, aber man kann sie durch Grapefruits ersetzen. Wenn Sie es eher herb mögen, nehmen Sie für diesen Salat weißfleischige Grapefruits; falls Sie einen milderen, süßeren Geschmack bevorzugen, sind rotfleischige Grapefruits ideal. Entfernen Sie so viele Kerne wie möglich. Dieser würzige Salat ist eine erfrischende Vorspeise für eine Sommermahlzeit.

Für 4 Personen

2 große Grapefruits
2 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2 EL getrocknete Shrimps, gehackt

Die beiden Grapefruits schälen und in Schnitze teilen. Beiseite stellen.

Limettensaft, Fischsauce und Zucker gut vermischen. Die Chilis und die getrockneten Shrimps dazugeben. Die Grapefruitschnitze hinzufügen und vorsichtig unterheben. In einer Schale anrichten und sofort servieren.

Garnelenröllchen auf thailändische Art

Diese köstlichen, knusprigen Garnelenröllchen ähneln den chinesischen Frühlingsrollen. In Thailand wird die Füllung in getrocknete Tofublätter eingewickelt. Ich habe aber festgestellt, dass Reispapierblätter genauso gut geeignet und außerdem leichter erhältlich sind.

Das gehackte Schweinefleisch gibt dem Gericht einen vollen Geschmack, der gut mit den thailändischen Gewürzen harmoniert. Die Garnelenröllchen sind eine wunderbare Vorspeise für jede Mahlzeit, und sie passen perfekt zu Drinks.

Ergibt etwa 25 Röllchen

230 g rohe Garnelen
3 ½ TL Salz
2 EL Erdnussöl zum Anbraten + 400 ml zum Frittieren
2 EL Knoblauch, fein gehackt
1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
110 g gehacktes Schweinefleisch
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2–3 EL Mehl
2–3 EL Wasser
1 Paket kleine runde Reispapierblätter

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Den Darm mit einem kleinen, scharfen Messer entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wurde, waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Garnelen fein zerkleinern.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Dann 2 EL Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 1 Minute anbraten. Schweinefleisch, restliches Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren braten. Die zerkleinerten Garnelen und die Fischsauce hinzufügen und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Die Mischung in einem Durchschlag abgießen und abkühlen lassen.

Das Mehl und das Wasser in einer kleinen Schüssel zu einem Brei verrühren.



Für die Garnelenröllchen eine große Schüssel mit warmem Wasser füllen, ein Reispapierblatt kurz ins Wasser tauchen und weich werden lassen. Herausnehmen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Etwa 2 EL der Füllung auf das Reispapierblatt geben. Die Seiten nach innen einschlagen und das Reispapier aufrollen. Die Ränder mit ein wenig Mehl-Wasser-Mischung verschließen. Die Rolle sollte ungefähr 7,5 cm lang sein. Den Vorgang wiederholen, bis die gesamte Füllung aufgebraucht ist.

Das restliche Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok erhitzen. Die Garnelenröllchen frittieren, bis sie goldbraun sind. Immer nur wenige Röllchen gleichzeitig frittieren, weil sie leicht aneinander kleben. Zusammengeklebte Röllchen nicht während des Frittierens auseinander brechen, sondern erst, wenn man sie wieder aus dem Öl genommen hat. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort mit der Dipsauce servieren.

Für die Dipsauce

4 EL Fischsauce
1 TL getrocknetes Chilipulver oder -flocken
1 EL Knoblauch, fein gehackt
1 EL Limettensaft
4 EL Wasser
1 EL Zucker

Diese Sauce kann gut im Voraus zubereitet werden.

Alle Zutaten mit einem Mixer gründlich vermischen. Die Mischung vor dem Servieren mindestens 10 Minuten stehen lassen.

Gebratenes Hähnchen im Salatblatt

Die Originalversion dieser thailändischen Spezialität lernte ich vor einigen Jahren im Oriental Hotel in Bangkok kennen. Normalerweise wird die Hähnchenmischung in einer knusprigen Teighülle serviert, die in einer schweren Messingform gebacken wurde. Ich habe das Rezept abgeändert, indem ich Salatblätter statt der Teighüllen nehme. Damit wird dieses Gericht zu einem leichteren Snack und für meinen Geschmack auch erfrischender.

Dieses kleine Gericht ist eine köstliche Vorspeise für jede Mahlzeit. Ihre Gäste können eine Portion der Hähnchenmischung auf ein Salatblatt geben und gleich aus der Hand essen.

Für 4–6 Personen

230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
230 g Eisbergsalat
2 EL Erdnussöl
3 EL Schalotten, fein gehackt
3 EL Zwiebeln, fein gehackt
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
110 g Möhren, gewürfelt
180 g frische oder TK-Maiskörner
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Die Hähnchenbrüste in kleine Würfel schneiden. Die Salatblätter ablösen und waschen, in einer Salatschleuder trocknen und in den Kühlschrank stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Schalotten, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 20 Sekunden anbraten. Die Möhren dazugeben und 1 Minute unter Rühren braten. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Die Maiskörner und die Chilis dazugeben und erneut 2 Minuten unter Rühren braten. Fischsauce, dunkle Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Mischung 2 Minuten braten, dabei wieder rühren. Mit den Korianderblättchen garnieren. Den Wok von der Kochstelle nehmen. Die Mischung auf eine Platte geben und den Salat auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

Schneller Mangosalat

Wie auch die Papaya gilt die Mango als Inbegriff einer tropischen Frucht. Thailändische Köche haben ihre Vorzüge schon immer gewürdigt. In diesem Rezept bevorzuge ich unreife Mangos, weil sie ein wenig herb und so knackig wie frische Äpfel sind. Die thailändischen Gewürze geben dem Salat zusätzlichen Pfiff und machen ihn zu einem meiner Lieblingsgerichte.

Servieren Sie den Salat als Vorspeise oder als Beilage zu anderen Gerichten.



Für 4 Personen

2 große, unreife grüne Mangos
2 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
110 g Schalotten, fein geschnitten
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und gehackt
3–4 EL geröstete Cashewnüsse, zerstoßen

Die Mangos schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Beiseite stellen.

Limettensaft, Fischsauce, Zucker und Schalotten gut vermischen. Die Chilis und die Mangos hinzufügen und vorsichtig untermischen. Auf einer Platte anrichten, mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen und sofort servieren.

Gegrillte Garnelenspieße

Ich kenne keinen Feinschmecker, der nicht gern eine Mahlzeit mit diesen unwiderstehlichen Garnelenspießen beginnt. Sie sind eine appetitanregende Vorspeise. Die Spieße sind schnell zubereitet und hinterlassen bei Ihren Gästen bestimmt einen bleibenden Eindruck. Die Gewürze machen sie zu einer thailändischen Spezialität und zu einer ganz besonderen Gaumenfreude.

Wenn die Sauce zubereitet ist, sind die Garnelen schnell gegrillt. Schälen Sie die Garnelen nicht: Die Schalen sorgen dafür, dass das Garnelenfleisch beim Grillen feucht bleibt.

Nehmen Sie etwa 8 feuchte Bambusspieße; auf jeden können Sie 3–5 Garnelen aufspießen.

Für 2–4 Personen

Für die Spieße
- 450 g rohe Garnelen

Für die Sauce
- 150 ml Wasser
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Knoblauch, fein gehackt
- 2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
- 1 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt

Mit einem kleinen, scharfen Messer die Schalen der Garnelen einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Bambusspieße mindestens 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Garnelen auf die Spieße stecken.

Wasser, Limettensaft und Zucker in eine Pfanne geben und vermengen. Köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Von der Kochstelle nehmen und vollständig abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten für die Sauce untermischen und alles in eine Servierschüssel gießen.

Den Ofengrill bei hoher Temperatur vorheizen oder in einem Grill Holzkohle anfeuern.

Wenn der Ofengrill sehr heiß oder die Holzkohle aschweiß ist, die Garnelen auf jeder Seite etwa 3 Minuten grillen, bis sie gar sind. Die Garnelen auf eine vorgewärmte Platte legen und sofort mit der Sauce servieren.





Würziger Gurkensalat

Ich bin ein großer Fan der Salatgurke, die meiner Ansicht nach zu häufig unterschätzt wird. Ihre Farbe und ihre knackige Frische machen sie zu einer perfekten Salatzutat. Dies ist ein einfaches Gericht – und schlicht köstlich.

Für 4 Personen

450 g Salatgurken
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL Limettensaft
3 EL Wasser
2 EL Zucker
1 große, frische rote Thai-Chili, entkernt und fein geschnitten
3 EL Schalotten, in feine Scheiben geschnitten

Die ungeschälten Gurken der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden.

Fischsauce, Limettensaft, Wasser und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gurken, Chili und Schalotten hinzufügen und gut vermischen. Vor dem Servieren mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Hühner-Gurken-Salat

Delikate und feine Aromen, verstärkt durch thailändische Gewürze, zeichnen diesen erfrischenden Salat aus. Er ist einfach zuzubereiten und eine nahrhafte Vorspeise für jede Mahlzeit; außerdem passt er gut zu Currygerichten.

Für 4 Personen

230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
230 g Salatgurke
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
2 TL Zucker
1 große, frische rote Thai-Chili, entkernt und gewürfelt
2 EL getrocknete Shrimps, gehackt (nach Belieben)
3 EL Schalotten, fein geschnitten

Wasser in eine Pfanne füllen und zum Köcheln bringen. Das Fleisch hineingeben, zudecken, den Herd ausschalten und das Fleisch 25 Minuten auf der Herdplatte stehen lassen, bis es gar ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und klein schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen; in Scheiben schneiden. Sauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Fleisch und die restlichen Zutaten untermischen. Vor dem Servieren etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Frühlingsrollen auf thailändische Art

Der Einfluss der chinesischen Küche wird bei diesem Rezept deutlich. Dennoch erkennt man den thailändischen Charakter, wenn man in die Frühlingsrollen hineinbeißt und den Mix aus Pfeffer, Knoblauch und frischem Koriander herausschmeckt. Sie sind ebenso köstlich wie die traditionellen chinesischen Frühlingsrollen, haben aber einen schärferen Geschmack. Sie sind eine schmackhafte Vorspeise für jede Mahlzeit und kommen immer gut an.

Ergibt etwa 25 kleine Rollen

1 ½ EL Erdnussöl zum Anbraten + 400 ml zum Frittieren
3 EL Knoblauch, grob gehackt
180 g gekochtes frisches Krabbenfleisch
110 g chinesische Würstchen, fein zerkleinert
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2–3 EL Mehl
2–3 EL Wasser
1 Paket kleine runde Reispapierblätter
Dipsauce (siehe S. 49)

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. 1 ½ EL Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden anbraten. Krabbenfleisch, Würstchen, Fischsauce und Pfeffer dazugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Von der Kochstelle nehmen und den frischen Koriander hineinrühren. Die Mischung vollständig abkühlen lassen.

Das Mehl und das Wasser in einer kleinen Schüssel zu einem Brei verrühren.

Für die Frühlingsrollen eine große Schüssel mit warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt ins Wasser tauchen und weich werden lassen. Herausnehmen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Etwa 2 EL der Füllung auf das eingeweichte Reispapierblatt geben. Die Seiten nach innen einschlagen und das Reispapier aufrollen. Die Ränder mit etwas Mehl-Wasser-Mischung versiegeln. Die Rolle sollte ungefähr 7,5 cm lang sein, etwa wie eine kleine Wurst. Den Vorgang wiederholen, bis die gesamte Füllung aufgebraucht ist.

Das restliche Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok erhitzen. Die Frühlingsrollen frittieren, bis sie goldbraun sind. Immer nur wenige Rollen gleichzeitig frittieren, weil sie leicht aneinander kleben. Zusammengeklebte Rollen nicht während des Frittierens auseinander brechen, sondern erst, wenn man sie wieder aus dem Öl genommen hat. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort mit der Dipsauce servieren.

Knusprige Hähnchenbrust mit Ingwersauce

Ingwer ist eines der beliebtesten und appetitanregendsten Gewürze – und das zu Recht. Gebratene Hähnchenbrüste werden in diesem Rezept mit einer leichten, aber gehaltvoll schmeckenden Ingwersauce kombiniert, die typisch für den thailändischen Kochstil ist. Die unverwechselbare Ingwerwürze in der Sauce betont den delikaten Geschmack des zarten Hähnchens.

Dieser Leckerbissen eignet sich als wunderbare Vorspeise für jede Mahlzeit oder als Snack, der gut zu Drinks gereicht werden kann.



Für 4 Personen

1 1/2 + 4–5 EL Erdnussöl
3 EL frischer Ingwer, fein gehackt
1 1/2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
2 EL Honig
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
240 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
1 EL Stärkemehl, mit 2 EL Wasser verrührt
450 g Hähnchenbrüste (etwa 4 Stück) ohne Knochen, gehäutet
1 1/2 TL Salz
1/2 TL Fünf-Pfeffer-Mischung oder schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Mehl, zum Bestäuben
1 frisches Ei, verquirlt
230 g Paniermehl

Für die Ingwersauce einen Wok oder eine Bratpfanne erhitzen und die 1 1/2 EL Öl hineingeben. Wenn das Öl leicht raucht, den Ingwer hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren braten, bis er goldbraun ist. Limettensaft, Zucker, Honig, Fischsauce und Brühe dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Die Mehl-Wasser-Mischung hineinrühren, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

Jede Hähnchenbrust zwischen 2 Stücke Frischhaltefolie legen. Mit einem großen Fleischklopfer oder einer leeren Flasche die Hähnchenbrüste flach klopfen, bis sie etwa 5 mm dünn sind. Das Fleisch gleichmäßig mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen, dann mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl abschütteln. Das Fleisch im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne erhitzen und 2 EL des restlichen Öls hineingeben. Auf mittlere Hitze herunterschalten und das Fleisch 5 Minuten auf einer Seite braten, bis es goldbraun ist, dann wenden und die andere Seite bräunen. Nach Bedarf Öl zugeben.

Das Fleisch herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort mit der Ingwersauce servieren.

Knusprige Wan-Tans

Die Thailänder sind von jeher Meister darin, Speisen in ihre Küche aufzunehmen, die von Chinesen und anderen Einwanderern mitgebracht werden, aber sie bereiten sie immer auf thailändische Art zu. Diese pikanten Wan-Tans sind Freunden der chinesischen Küche sicher vertraut. Sie werden jedoch feststellen, dass die knusprigen Gaumenfreuden durch ein thailändisches Aroma leicht abgewandelt sind.

Ergibt etwa 6 Wan-Tans

Für die Wan-Tans

110 g rohe Garnelen
350 g gehacktes Schweinefleisch
2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Knoblauch, fein gehackt
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 TL Zucker
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
1 frisches Ei, leicht verquirlt
230 g Wan-Tan-Teigblätter
400 ml Erdnussöl, zum Frittieren

Für die würzige Dipsauce *(nam prik pla)*

2–3 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
1 EL Zucker
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL Limettensaft
2 TL Wasser

Die Garnelen schälen und mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. In kaltem Wasser waschen, abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Grob hacken.

Die Garnelen und das Schweinefleisch in eine große Schüssel geben, das Salz und den Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen, indem man die Zutaten mit der Hand knetet oder mit einem Holzlöffel verrührt. Dann die restlichen Zutaten für die Füllung, zuletzt das Ei, dazugeben und gut vermischen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und 20 Minuten kalt stellen. Die Zutaten für die Dipsauce in einer Schüssel vermengen. Beiseite stellen.

Dann 1 EL der Füllung in die Mitte eines Wan-Tan-Teigblatts setzen. Die Ränder mit etwas Wasser anfeuchten, rund um die Füllung hochziehen und oben aneinander drücken. Wiederholen, bis die gesamte Füllung aufgebraucht ist.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok erhitzen. Die Wan-Tans 3 Minuten frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. Sofort mit der Dipsauce servieren.



Garnelentoasts

Diese leckere Vorspeise ist Gästen chinesischer Restaurants vertraut, aber ich war erstaunt, als ich die thailändische Variante entdeckte. Brot ist weder in der thailändischen noch in der chinesischen Küche eine wichtige Zutat, und es ist offensichtlich, dass dieses Rezept einen internationalen Einfluss widerspiegelt. Auf jeden Fall eignet sich dieses Gericht gleichermaßen als appetitanregende Vorspeise für jede Mahlzeit und als Fingerfood, das gut zu Cocktails passt.

Ergibt etwa 30 Toasts

110 g rohe Garnelen
1 EL Salz für die Garnelen + 1 TL Salz für den Aufstrich
450 g fettes gehacktes Schweinefleisch
1/2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 frisches Ei, verquirlt
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 TL Zucker
20 Scheiben Brot, sehr dünn geschnitten
50 g Sesamsamen
400 ml Erdnussöl, zum Frittieren

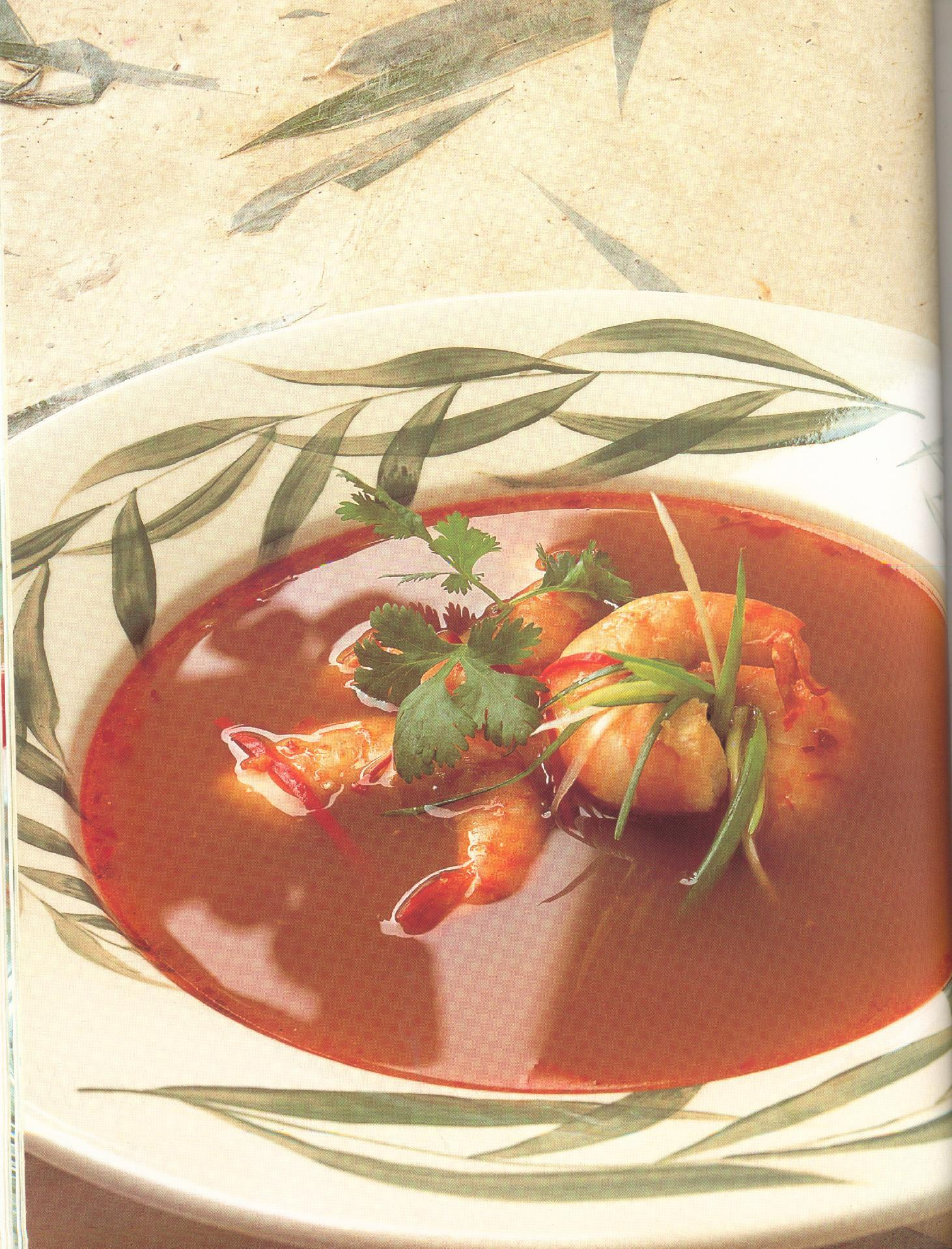
Die Garnelen schälen und mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wird, waschen, dann gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Die Garnelen mit einem Küchenbeil oder einem scharfen Messer grob hacken, fein zerkleinern, bis eine Paste entsteht; in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten für den Garnelenaufstrich, zuletzt den Zucker, untermischen. Man kann dazu auch eine Küchenmaschine benutzen. Diese Arbeit kann einige Stunden im Voraus erledigt werden, aber die Paste sollte dann in Frischhaltefolie eingewickelt und in den Kühlschrank gestellt werden, bis man sie braucht.

Die Brotkrusten entfernen und die Brotscheiben in Rechtecke von etwa 7,5 x 2,5 cm Größe schneiden. Eine Brotscheibe sollte 3 Stücke ergeben. Frisches Brot zum Austrocknen in einen vorgewärmten Backofen legen (trockenes Brot saugt weniger Öl auf). Jedes Brotstück etwa 3 mm dick mit Garnelenpaste bestreichen oder auch dünner, je nach Geschmack. Die Brotstücke mit Sesamsamen bestreuen.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok mäßig erhitzen. Mehrere Toasts gleichzeitig frittieren; dabei zuerst mit der bestrichenen Seite nach unten 2–3 Minuten frittieren, dann wenden und etwa weitere 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und servieren.

SUPPEN



Duftende Garnelen-Zitronengras-Suppe

Ein weiser alter Mann sagte einmal: „Ein Unkraut ist eine Pflanze, für die wir noch keine Verwendung gefunden haben." Zitronengras sieht wie Unkraut aus, wächst wie Unkraut und benötigt wenig Pflege; ich bin sicher, dass es in früheren Zeiten als Unkraut angesehen wurde. Bis eines Tages ein kluger Koch sein feines, zitronenartiges Aroma wahrnahm und das „Unkraut" als Zutat in verschiedenen köstlichen Gerichten verwendete.

Auf jeden Fall ist Zitronengras eine Standardzutat in der thailändischen Küche. Es harmoniert gut mit den vielen anderen Gewürzen, die thailändischen Suppen ihren kräftigen Geschmack geben.

Dieses Rezept heißt *Tom yum goong* und ist Liebhabern der Thai-Küche zweifellos vertraut. Ich habe das Originalrezept leicht verändert, um die Zubereitung zu erleichtern. Das Wesentliche des Rezepts blieb bewahrt, und ich glaube, die Suppe ist eine unvergessliche Vorspeise für jede Mahlzeit.

Für 4 Personen

230 g rohe Garnelen
2 Stängel frisches Zitronengras
1,2 l hausgemachte Fisch- oder Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
1 EL frischer Ingwer, frisch gehackt
1 oder 2 frische rote Thai-Chilis, entkernt und fein geschnitten
1 TL Salz
¼ TL Fünf-Pfeffer-Mischung oder schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
2 EL Chili-Bohnen-Sauce (nach Belieben)
2 ganze Frühlingszwiebeln, fein zerkleinert
5 frische Korianderzweige

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. Dann in etwa 7,5 cm lange Stücke schneiden.

Die Brühe in einer großen Stielkasserolle zum Köcheln bringen und das Zitronengras hineingeben. Die Hitze reduzieren, den Topf zudecken und die Brühe 10 Minuten kochen. Das Zitronengras mit einem Schaumlöffel herausnehmen und wegwerfen. Dann Ingwer, Chilis, Salz, Pfeffer, Fischsauce und Limettensaft hinzufügen. Die Chili-Bohnen-Sauce dazugeben, falls eine besonders würzige Note gewünscht ist. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Nun die Garnelen hinzufügen, den Topf zudecken und von der Kochstelle nehmen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und die frischen Korianderzweige unterrühren.

Mit einer Schöpfkelle in eine große Suppenterrine oder in Suppentassen füllen und sofort servieren.

Klassische Glasnudelsuppe mit Huhn

Diese traditionelle chinesische Suppe haben die Thailänder in ihre Küche aufgenommen. Die chinesische Herkunft ist unverkennbar; ich werde jedesmal an meine kantonesische Abstammung erinnert, wenn ich dieses Gericht in Thailand genieße, aber ich erkenne und schätze den thailändischen Einfluss. Diese Suppe ist eine pikante und sättigende Gaumenfreude.

Für 2–4 Personen

110 g getrocknete Glasnudeln
15 g getrocknete Shiitake-Pilze
180 g Pak Soi oder Chinakohl
110 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
1 EL helle Sojasauce
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 TL Zucker
1 TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Schalotten, grob gehackt
2 TL Sesamöl
1 EL Erdnussöl
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten, zum Garnieren
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren

Die Nudeln in einer großen Schüssel mit warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Dann abgießen und mit einer Schere oder einem Messer in 7,5 cm lange Stücke schneiden. Beiseite stellen.

Die Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgießen und die restliche Flüssigkeit ausdrücken. Die Stiele entfernen und wegwerfen, die Hüte in dünne Streifen schneiden. Den Kohl in 7,5 cm große Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrüste in einer Küchenmaschine mit der Sojasauce und der Fischsauce vermischen und fein zerkleinern, bis eine Paste entstanden ist. Die Mischung in 8 gleich große Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel formen.

Die Brühe in einem großen Topf erhitzen. Zucker, Salz, Pfeffer und Hähnchenkugeln hineingeben. 2 Minuten köcheln lassen. Schalotten, Nudeln, Pilze und Kohl hinzufügen und weitere 5 Minuten sanft köcheln. Das Sesamöl hineinrühren. In eine Suppenterrine umfüllen.

Einen Wok oder eine Pfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, den Knoblauch hinzufügen und braun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Suppe mit dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Aromatische Hühner-Kokos-Suppe

Dieses Rezept ist unverkennbar thailändisch, denn Kokosnuss ist ein Kennzeichen der echten Thai-Küche. Diese Suppe ist fast so sämig wie Sahne, aber es ist die Kokosmilch, deren Konsistenz und Aroma dem Gericht so viel Substanz geben, dass es fast zu einer Hauptmahlzeit wird.

Das hier vorgestellte Originalrezept wird mit Hähnchenschenkeln zubereitet. Häufig werden sie durch Hähnchenbrüste ersetzt, aber ich konnte feststellen, dass Hähnchenschenkel mit ihrem kräftigeren Aroma und ihrem festeren Fleisch die Suppe schmackhafter machen. Und so entspricht sie ja auch der thailändischen Tradition.



Für 4 Personen

- 2 Stängel frisches Zitronengras
- 1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose
- 2 EL frische Galgantwurzel oder frischer Ingwer, grob gehackt
- 6 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 EL Limettenzesten
- 230 g Hähnchenschenkel ohne Knochen, gehäutet, oder 450 g Hähnchenschenkel mit Knochen
- 3 EL Schalotten, fein geschnitten
- 3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Zucker
- 2 TL Chiliöl, zum Beträufeln
- etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. In 7,5 cm lange Stücke schneiden. In einem großen Topf Zitronengras, Brühe, Kokosmilch, Galgant und Limettenblätter vermengen. Den Topf zudecken und die Mischung gut 1 ¼ Stunden sanft köcheln lassen. Abgießen und Zitronengras, Galgant und Limettenblätter wegwerfen.

Wenn man Hähnchenschenkel mit Knochen nimmt, die Haut abziehen und die Knochen auslösen oder die Hähnchenschenkel bereits beim Kauf vom Metzger vorbereiten lassen. Das Hähnchenfleisch in 2,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Fleisch mit Schalotten, Fischsauce, Limettensaft und Zucker in die Suppe geben und alles 8 Minuten köcheln lassen. Die Suppe in eine große Suppenterrine umfüllen, mit dem Chiliöl beträufeln und den Korianderblättchen garnieren. Sofort servieren.

Wohltuende Reis-Ingwer-Suppe

Diese schmackhafte Suppe habe ich zum ersten Mal im berühmten Oriental Hotel in Bangkok genossen. Nach einem langen und anstrengenden Flug war ich spätabends eingetroffen, und ich brauchte etwas Beruhigendes und Stärkendes. Ich bestellte dieses Gericht, *Khao Tom*, das auf der Speisekarte als Reissuppe beschrieben war. Als es serviert wurde, sah ich, dass es die thailändische Variante eines chinesischen *Congee* ist – einer Art Brei, der aus Getreidekörnern, Bohnen und Gemüse zubereitet wird. In Südchina wird er als Mahlzeit angesehen, die die Nerven beruhigt. Ingwer ist ja auch für seine medizinische Wirkung bekannt. An jenem Abend hatte ich ein Gericht entdeckt, das eine meiner thailändischen Lieblingsspeisen werden sollte.

Die thailändische Version ist eher eine nahrhafte Suppe als ein Brei. Man kann die Suppe mit jeder Art von gekochtem Fleisch oder Fisch anreichern, aber ich mag sie am liebsten in dieser einfachen Form.

Für 2–4 Personen

110 g gekochter Reis
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL helle Sojasauce
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, zum Abschmecken
1 1/2 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, fein gehackt
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten, zum Garnieren
2 EL Ingwer, fein zerkleinert, zum Garnieren
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt (nach Belieben) und fein geschnitten, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

In einem großen Topf den gekochten Reis und die Brühe vermengen und die Mischung zum Köcheln bringen. Fischsauce, Sojasauce und Pfeffer hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Knoblauch hinzufügen und 20 Sekunden anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Reis-Brühe-Mischung in den Wok gießen und 2 Minuten köcheln lassen. In eine Suppenterrine umfüllen, mit dem gebratenen Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chilis und Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Köstliche Kokossuppe mit Muscheln

In diesem Rezept ist die Kokosmilch wieder eine wichtige Zutat. Muscheln haben ein starkes Meeresaroma, das ein wenig gemildert werden muss; dafür sorgt hier die Kokosmilch. Damit möchte ich aber den Wert der Muscheln keineswegs mindern: Sie schmecken sehr gut, sind nahrhaft und preiswert.

Ich nehme am liebsten die kleineren Muscheln, wenn sie erhältlich sind. Zuerst werden sie in kaltem Wasser gesäubert, um den Sand zu entfernen. Achten Sie darauf, dass die frischen Muscheln vor dem Kochen fest verschlossen sind. Sie garen schnell und zeigen durch ihre geöffneten Schalen an, dass sie gar sind. Werfen Sie alle weg, die sich nach der Garzeit nicht geöffnet haben.

Wenn Sie die Suppe für mehr als 4 Personen kochen wollen, vergrößern Sie einfach die Zutatenmenge. Diese Suppe ist wirklich köstlich.

Für 4 Personen

2 Stängel frisches Zitronengras
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL frische Galgantwurzel oder frischer Ingwer, grob gehackt
6 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 EL Limettenzesten
3 EL Schalotten, fein geschnitten
2 EL Knoblauch, fein geschnitten
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt (nach Belieben) und grob gehackt
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 TL Zucker
450 g frische Muscheln, gründlich gesäubert
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. Dann in 7,5 cm lange Stücke schneiden. In einem großen Topf Zitronengras, Brühe, Kokosmilch, Galgantwurzel und Limettenblätter vermengen. Den Topf zudecken und die Mischung etwa 1 ³/₄ Stunden sanft köcheln lassen. Abgießen und Zitronengras, Galgantwurzel und Limettenblätter wegwerfen.

Schalotten, Knoblauch, Chilis, Fischsauce, Limettensaft und Zucker zur Brühe geben und 2 Minuten köcheln lassen. Die Muscheln hinzufügen, den Topf zudecken und die Suppe etwa weitere 5 Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Alle Muscheln wegwerfen, die sich nicht oder kaum öffnen. Die Suppe in eine große Suppenterrine umfüllen, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.





Scharfe Fleischklößchensuppe

Diese herzhafte, würzige Suppe hat einen scharf-sauren Geschmack. Sie eignet sich perfekt als Mahlzeit für kühle Tage.

Wenn die Fleischklößchen erst einmal vorbereitet sind, ist der Rest schnell gemacht.

Für 4 Personen

110 g getrocknete breite, flache Reisnudeln
230 g gehacktes Schweinefleisch
1/2 frisches Eiweiß
2 EL kaltes Wasser
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Knoblauch, fein gehackt
2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 TL Zucker
1/2 TL Salz
1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
3 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
1 große, frische rote Thai-Chili, entkernt und klein geschnitten
2 EL Limettensaft

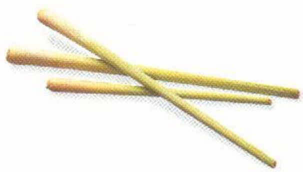
Die Reisnudeln 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen.

Schweinefleisch, Eiweiß und kaltes Wasser mit der Hand vermengen; die Mischung sollte weich sein (in einer Küchenmaschine würde die Mischung zu fest werden). Dann 1 EL der Fischsauce, Knoblauch, Koriander, Frühlingszwiebeln, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich mischen. Die Masse in 12 gleich große Portionen teilen und jeweils zu einer kleinen Kugel formen.

Die Brühe in einem Schmortopf erhitzen, Limettenblätter, 2 EL der Fischsauce und die Chili hineingeben. Die Hitze reduzieren, die Fleischklößchen hinzufügen und langsam rühren. Etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, die Nudeln hineingeben und weitere 5 Minuten kochen. Den Limettensaft hineingießen und die Suppe mehrmals gut umrühren. In eine Suppenterrine umfüllen und sofort servieren.

Garnelensuppe mit Curry

Garnelen haben einen relativ intensiven Geschmack und können sich gut gegen eine kräftige Sauce oder, wie in diesem Fall, Curry behaupten. Die Aromen dieser Suppe sind appetitanregend, der Geschmack schmeichelt dem Gaumen und erfreut die Seele. Diese Suppe wird bestimmt ein Standardgericht auf Ihrem Speiseplan.



Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
3 Stängel frisches Zitronengras
4 getrocknete Chilis
4 Schalotten, gehackt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 EL frische Galgantwurzel oder frischer Ingwer, fein zerkleinert
2 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
1 TL Shrimpspaste
1 TL geröstete Kreuzkümmelsamen
1 EL frisches Koriandergrün, grob gehackt
1,2 l hausgemachte Fisch- oder Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 EL thailändische Currypaste
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 TL Salz gegeben wurde, waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. In 7,5 cm lange Stücke schneiden. Die Chilis 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Zitronengras, Chilis, Schalotten, Knoblauch, Galgantwurzel, Limettenblätter, Shrimpspaste, Kreuzkümmel und Koriander mit einem Mixer oder in einer Küchenmaschine zu einer Masse verarbeiten. Beiseite stellen.

Die Brühe in einer großen Stielkasserolle zum Köcheln bringen, die Currypaste hineingeben und weitere 10 Minuten köcheln. Garnelen, Fischsauce und Zucker hinzufügen. Den Topf zudecken und von der Kochstelle nehmen. Etwa 10 Minuten stehen lassen.

Mit der Schöpfkelle in eine große Suppenterrine oder in Suppentassen füllen und sofort servieren.

Würzige Hühnersuppe

Diese aromatische und kräftig gewürzte Suppe ist eines meiner thailändischen Lieblingsgerichte. Es ist ein wenig ungewöhnlich, dass sie keine Kokosmilch enthält, aber sie ist dennoch ein typisch thailändisches Gericht: würzig, nahrhaft und wohlschmeckend.

Ich nehme am liebsten Hähnchenschenkel für diese Suppe: Sie haben mehr Aroma als anderes Hühnerfleisch und machen die Suppe so nahrhaft, dass sie fast eine Hauptmahlzeit ist.

Für 4 Personen

2 Stängel frisches Zitronengras
1,5 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 EL frische Galgantwurzel oder frischer Ingwer, grob gehackt
6 frische Kaffir-Limettenblätter, zerkleinert, oder 2 EL Limettenzesten
230 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 450 g Hähnchenschenkel mit Knochen
3 EL Schalotten, fein geschnitten
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. In 7,5 cm lange Stücke schneiden. In einem großen Topf Zitronengras, Brühe, Galgantwurzel und Limettenblätter vermengen, den Topf zudecken und die Mischung gut 1 ¾ Stunden sanft köcheln lassen. Die Flüssigkeit abgießen und Zitronengras, Galgantwurzel und Limettenblätter wegwerfen. Die Brühe wieder in den Topf geben.

Wenn man Hähnchenschenkel mit Knochen nimmt, die Haut abziehen und die Knochen auslösen oder die Hähnchenschenkel bereits beim Kauf vom Metzger vorbereiten lassen. Das Hähnchenfleisch in 2,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit Schalotten, Fischsauce, Limettensaft und Zucker zur Brühe geben und 25 Minuten köcheln lassen. Die Chilis und den Koriander unterrühren, die Suppe in eine große Suppenterrine umfüllen und sofort servieren.



Thailändische Gemüsesuppe

Diese feine, klare Gemüsesuppe ist einfach zuzubereiten. Sie ist eine leichte Vorspeise für jede Mahlzeit. Nehmen Sie Gemüse- statt Hühnerbrühe, wenn Sie die Suppe Gästen servieren wollen, die Vegetarier sind.

Für 4 Personen

110 g Chinakohl
110 g frische Champignons
110 g Zucchini
110 g frischer Babymais
110 g frische grüne Bohnen
1 EL Erdnussöl
1 EL Knoblauch, grob gehackt
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder Gemüsebrühe (siehe S. 32) oder Instantbrühe
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Basilikumzweige

Den Chinakohl in kleine Stücke schneiden. Die Pilze und die Zucchini fein schneiden. Die Maiskölbchen halbieren und die Fäden von den Bohnen abziehen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Den Chinakohl dazugeben und 1 Minute unter Rühren braten. Pilze, Zucchini, Mais und Bohnen hinzufügen und 2 Minuten braten, dabei wieder rühren. Die Brühe hineingeben, die Hitze reduzieren, den Topf zudecken und die Suppe 10 Minuten kochen, bis der Chinakohl sehr weich ist.

Die Fischsauce und den Zucker hineinrühren und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Basilikumblättchen unterrühren. Mit einer Schöpfkelle in eine große Suppenterrine füllen und sofort servieren.

Gehaltvolle Kürbis-Kokos-Suppe

Diese Suppe ist fast eine Hauptmahlzeit: Die Garnelen machen sie noch gehaltvoller und herzhafter, als der Name des Rezepts vermuten lässt. Der Kürbis bildet die Grundlage der Suppe, und die Kokosmilch gibt ihr weitere Substanz.

In Thailand wird diese Suppe mit viel Kokosmilch zubereitet, aber ich habe einen Teil durch Hühnerbrühe ersetzt; dadurch wird die Suppe leichter und, wie ich glaube, noch besser. Aber die thailändische Note bleibt erhalten.



Für 4 Personen

450 g Kürbis
2 EL Limettensaft
230 g rohe Garnelen
½ Eiweiß
2 EL Schalotten, grob gehackt
1 EL Shrimpspaste
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 EL kaltes Wasser
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Knoblauch, fein gehackt
2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 TL Zucker
¼ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
400 ml Kokosmilch aus der Dose
etwa 1 Hand voll Basilikumblättchen, zerkleinert

Den Kürbis schälen und das Fruchtfleisch in 2,5 cm große Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft vermischen und beiseite stellen.

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Garnelen, Eiweiß, Schalotten, Shrimpspaste, Chilis, Wasser, Fischsauce, Knoblauch, Koriander, Zucker, Salz und Pfeffer mit einem Mixer oder in einer Küchenmaschine gründlich vermischen.

In einer großen Stielkasserolle die Brühe und die Kokosmilch zum Köcheln bringen. Die Garnelenmischung hinzufügen, langsam umrühren und alles etwa 2 Minuten weiter sanft köcheln lassen. Dann den Kürbis dazugeben und weitere 10–12 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist. Anschließend die Basilikumblätter hinzufügen und die Suppe mehrmals gut umrühren. Die Suppe in eine Suppenterrine füllen und sofort servieren.

Ingwer-Fischsuppe

Ingwer ist eine Zutat, die in der Thai-Küche immer wieder verwendet wird. Das feine Aroma von frischem Fisch verträgt sich ausgezeichnet mit dem des gehaltvollen und wohltuenden Ingwers. Ingwer und Fisch wurden schon zu einer Zeit zusammen zubereitet, als es noch keine Kühlschränke gab, als ein fischiger Geruch nicht ungewöhnlich war und der Ingwer dazu benutzt wurde, ihn zu mildern oder zu überdecken. Heute ist es dank der Fortschritte in der Lebensmittellagerung möglich, die Aromen des frischen Fischs und des Ingwers ohne einen unangenehmen Geruch zu genießen.

Außer Ingwer und Fisch bietet diese Suppe weitere köstliche Aromen. Die Suppe ist eine schmackhafte Vorspeise für jede beliebige Mahlzeit. Sie ist typisch thailändisch und eine wahre Gaumenfreude.

Für 4 Personen

450 g feste, weiße gehäutete Fischfilets ohne Gräten wie Kabeljau, Sägebarsch oder Heilbutt
2 Stängel frisches Zitronengras
1,2 l hausgemachte Fisch- oder Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 EL frischer Ingwer, fein gehackt
3 EL Schalotten, dünn geschnitten
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 oder 2 frische rote Thai-Chilis, entkernt und fein zerkleinert
1 TL Salz
1/4 TL Fünf-Pfeffer-Mischung oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
2 ganze Frühlingszwiebeln, fein zerkleinert
5 frische Korianderzweige

Die Fischfilets in 5 cm große Stücke schneiden.

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken. Dann in 7,5 cm lange Stücke schneiden.

Die Brühe in einer großen Stielkasserolle zum Köcheln bringen und das Zitronengras hineingeben. Die Hitze reduzieren, den Topf zudecken und die Brühe 20 Minuten kochen. Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Chilis, Salz, Pfeffer, Fischsauce und Limettensaft hinzufügen und 1 Stunde bei niedriger Hitze köcheln lassen. Das Zitronengras mit einem Schaumlöffel herausnehmen und wegwerfen. Das Fischfilet hinzufügen, den Topf zudecken und von der Kochstelle nehmen. Etwa 10 Minuten stehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und die frischen Korianderzweige hineinrühren. Mit einer Schöpfkelle in eine große Suppenterrine oder in Suppentassen füllen und sofort servieren.

Duftende Zitronengras-Gemüse-Suppe

Bei diesem Rezept handelt es sich um eine thailändische Spezialität. Zitronengras ist eine typische Zutat in der Thai-Küche. Das duftende Kraut gibt dieser Suppe eine besondere Note.

Ich habe die Fischsauce aus dem Originalrezept weggelassen und stattdessen Sojasauce genommen, die hier meiner Ansicht nach besser passt. Außerdem kann ich so auch meine vegetarischen Freunde mit dieser nahrhaften Suppe bewirten.



Für 4 Personen

2 Stängel frisches Zitronengras
1,2 l hausgemachte Gemüsebrühe (siehe S. 32) oder frische Instantbrühe
2 EL frische Galgantwurzel, grob gehackt, oder 1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
110 g Champignons
180 g fester Tofu
110 g große, frische rote oder grüne Thai-Chilis
180 frischer Babymais
1 TL Salz
1/4 TL Pfeffer aus der Mühle
2 EL helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
2 TL Chili-Bohnen-Sauce
2 Frühlingszwiebeln, fein zerkleinert, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen, mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken und in 7,5 cm lange Stücke schneiden.

Die Brühe in einer großen Stielkasserolle zum Köcheln bringen und Zitronengras, Galgantwurzel und Limettenblätter hineingeben. Die Hitze reduzieren, den Topf zudecken und die Mischung 25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Pilze klein schneiden. Den Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden. Die Chilis entkernen und ebenfalls klein schneiden. Die Maiskölbchen halbieren.

Zitronengras, Galgantwurzel und Limettenblätter mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und wegwerfen. Salz, Pfeffer, Sojasauce, Limettensaft und Chili-Bohnen-Sauce hinzufügen. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse dazugeben, den Topf zudecken und die Suppe 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Die Frühlingszwiebeln und die Korianderblättchen hineinrühren. Mit einer Schöpfkelle in eine große Suppenterrine oder in Suppentassen füllen und sofort servieren.

FISCH UND MEERES-FRÜCHTE

Gedämpfter Fisch mit Kokosnuss

Pikante thailändische Gewürze und Kokosmilch machen dieses an sich einfache Gericht zu einer unvergesslichen Speise. Die Kokosnuss ist die Frucht der außerordentlich vielseitigen und nützlichen Kokospalme. Das Fruchtfleisch und die Kokosmilch, die aus der Frucht gewonnen wird, sind in der thailändischen Küche Grundnahrungsmittel und gehören zu den allerwichtigsten Zutaten.

Chinesen würden eine schwarze Bohnensauce zum Fisch reichen, und westliche Köche bevorzugen vielleicht eine Butter- oder Weißweinsauce. Die Thailänder nehmen Kokosmilch und einige andere ihrer aromatischen Gewürze, um eine unverwechselbare und köstliche Sauce zuzubereiten, die das feine Aroma des frischen Fischs betont.

Wie die Chinesen dämpfen die Thailänder frischen Fisch am liebsten, denn durch dieses sanfte Garen bleibt er saftig, zart und aromatisch. Thailändische Köche ritzen den Fisch vor dem Dämpfen leicht ein, damit er die Aromen und den Geschmack der Sauce leichter annimmt.

Für 4 Personen

2 Stängel frisches Zitronengras
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL frische Galgantwurzel oder frischer Ingwer, grob gehackt
6 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 EL Limettenzesten
450 g feste, weiße Fischfilets wie Kabeljau, Seezunge oder Steinbutt
3 EL Schalotten, fein geschnitten
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
2 TL Chiliöl, zum Beträufeln
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen, mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken und in 7,5 cm lange Stücke schneiden. In einem großen Topf Zitronengras, Kokosmilch, Galgantwurzel und Limettenblätter vermengen. Den Topf zudecken und die Mischung 1 Stunde köcheln lassen. Abgießen und Zitronengras, Galgantwurzel und Limettenblätter wegwerfen.

Die Fischfilets mit Küchenkrepp trockentupfen.

Einen Dämpfkorb oder einen Rost in einen Wok oder eine tiefe Pfanne setzen. Den Wok oder die Pfanne 5 cm hoch mit Wasser füllen. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Fischfilets auf eine tiefe, hitzebeständige Platte legen und die Kokosmilchsauce darüber gießen. Schalotten, Fischsauce, Limettensaft und Zucker hinzufügen. Die Platte mit den Fischfilets in den Dämpfkorb oder auf den Rost stellen. Den Wok oder die Pfanne fest verschließen und den Fisch sanft dämpfen, bis er gerade gar ist. Filets von Plattfischen sind nach etwa 5 Minuten gar, dickere Fischfilets brauchen 8–12 Minuten.

Aus dem Dämpfkorb oder vom Rost nehmen, mit Chiliöl beträufeln, mit frischen Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.



Bratfisch mit Ingwersauce

Thailand ist entlang seiner lang gestreckten Küste mit unzähligen Flüssen gesegnet. Deshalb nehmen Fisch und Meeresfrüchte dort sowohl in der Haute Cuisine als auch auf dem täglichen Speiseplan der Bevölkerung einen wichtigen Platz ein. Es heißt, dass man in einigen Gegenden Thailands jeden Tag Fisch oder Meeresfrüchte isst und niemals ein Gericht zweimal zubereitet.

Thailändische Köche wissen sehr gut, dass Ingwer eines der besten Gewürze für Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten ist: Er ist erfrischend und eine Ergänzung zum feinen Geschmack des Fischs.

Für dieses Rezept nehme ich frische Forelle, weil sie problemlos erhältlich und leicht zuzubereiten ist – und natürlich auch wegen ihres delikaten Geschmacks und ihrer zarten Beschaffenheit. Dieses Rezept ist ein kleiner Grundkurs für jedes besondere Mittag- oder Abendessen.

Für 4 Personen

4 kleine Forellen, gesäubert
3 EL Mehl
1 TL Salz
3–5 EL Erdnussöl
1 EL Knoblauch, fein gehackt
2 EL Ingwer, fein zerkleinert
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL Schalotten, fein gehackt
1 ½ EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 ½ EL Austernsauce
2 TL Zucker
75 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
1 TL Stärkemehl
2 TL Wasser
frische Korianderzweige, zum Garnieren

Die Forellen von innen und außen mit Küchenkrepp trockentupfen. Das Mehl mit dem Salz vermengen und die Forellen mit dieser Mischung von außen gründlich bestreuen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Hitze reduzieren. Die Forellen bei mittlerer Hitze braten (eventuell muss man zwei Portionen nacheinander braten, je nachdem wie groß der Wok oder die Pfanne ist). Wenn der Fisch auf der unteren Seite braun und knusprig ist, wenden und von der anderen Seite braten; bei Bedarf Öl zugeben. Wenn der Fisch nach etwa 4 Minuten gar ist, auf eine vorgewärmte Platte legen.

Den Wok mit dem restlichen Öl wieder erhitzen. Wenn es heiß ist, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Schalotten hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Fischsauce, Austernsauce, Zucker und Brühe dazugeben und zum Köcheln bringen. Das Stärkemehl mit dem Wasser anrühren und die Sauce mit dieser Mischung eindicken. Die Sauce und die Forellen mit dem Koriander garnieren und sofort servieren.

Würzige, frittierte Fischfrikadellen

Fisch ist in Thailand so leicht erhältlich, dass nur die Phantasie der Köche die Möglichkeiten begrenzt, wie Fisch und Meeresfrüchte zu Hause, in Restaurants und an Straßenständen genossen werden können. Und die Thailänder sind sehr kreativ, was sich auch bei diesem Rezept zeigt. Pürierter Fisch wird hier zu Frikadellen geformt, ein beliebtes Essen, das auch an den allgegenwärtigen Straßenständen angeboten wird.

Ich finde, dass die chinesische Chili-Bohnen-Sauce gut in das Fischpüree passt, denn es gibt ihm einen würzigen Touch. Frisch zubereitet und direkt aus dem Wok serviert, sind die Frikadellen eine feine Vorspeise. Reichen Sie sie mit einem grünen Salat.



Für 4 Personen

450 g weiße Fischfilets ohne Gräten wie Kabeljau, Sägebarsch oder Heilbutt
2 frische Eier, verquirlt
1/2 TL weißer Pfeffer aus der Mühle
3 frische Kaffir-Limettenblätter, zerkleinert, oder 2 EL Limettenzesten
1 EL Chili-Bohnen-Sauce
1 1/2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
Mehl, zum Bestäuben
400 ml Erdnussöl

Die Fischfilets häuten und in etwa 2,5 cm kleine Stücke schneiden. Fisch, Ei, Pfeffer, Limettenblätter, Chili-Bohnen-Sauce und Fischsauce in eine Küchenmaschine geben und vermischen, bis eine weiche Masse entstanden ist. Wenn man einen Mixer verwendet, den Mixer abwechselnd an- und ausschalten, bis alles gut vermischt ist; andernfalls wird die Masse zäh wie Gummi.

Die Fischmischung in 10–12 gleich große Portionen aufteilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Buttermesser zu runden, etwa 2,5 cm dicken Frikadellen mit etwa 7,5 cm Ø formen.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok erhitzen. Die Fischfrikadellen mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl abschütteln. Immer einige Frikadellen gleichzeitig 3 Minuten frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Falls das Öl zu heiß wird, die Hitze leicht reduzieren. Die frittierten Frikadellen gut auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren und einen Salat dazureichen.



Schnelles Fisch-Gemüse-Curry

Fertige Currypasten sind heutzutage problemlos erhältlich. Zum Glück, denn es ist eine zeitraubende Aufgabe, diese Paste selbst herzustellen. Mit den besten fertig gekauften Currypasten lassen sich in ganz kurzer Zeit schmackhafte thailändische Currygerichte auf den Tisch zaubern. Ich nehme eine solche Currypaste in diesem Rezept, um ein schnelles, leichtes und köstliches Fischgericht zuzubereiten. Geben Sie noch Reis dazu, und schon haben Sie eine komplette Mahlzeit, die jeden zufriedenstellt.

Für 2–4 Personen

450 g frische, feste weiße Fischfilets ohne Gräten und Haut, wie Kabeljau, Heilbutt oder Sägebarsch
180 g Zwiebeln
230 g Babymais, frisch oder aus der Dose
230 g rote Paprikaschoten
1–2 EL thailändische grüne Currypaste
1 EL Fischsauce
1 EL Limettensaft
2 TL Zucker
400 ml Kokosmilch aus der Dose
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Den Fisch in 5 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel grob hacken. Die Maiskölbchen halbieren. Die Paprika entkernen und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Gemüse, Currypaste, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Kokosmilch in einem Wok vermengen. Zum Köcheln bringen und 5 Minuten kochen. Den Fisch dazugeben und weitere 3–4 Minuten garen. Das Basilikum hinzufügen und servieren.

Pfannengerührte Muscheln mit Basilikum

Dieses Rezept zeigt Ihnen eine der einfachsten Arten, Klaffmuscheln zuzubereiten, und das Ergebnis ist köstlich. Klaffmuscheln haben einen kräftigen Geschmack, der hervorragend zum frischen Basilikum mit seinem ganz anderen Aroma passt.

Falls Sie keine Klaffmuscheln bekommen, können Sie sie durch andere Muscheln ersetzen.

Für 4 Personen

1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL frische Schalotten, fein gehackt
3 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
1 kg frische, lebende Klaffmuscheln, gut gesäubert
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Einen Wok oder eine Pfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es leicht raucht, Knoblauch, Schalotten, Chilis und Muscheln hinzufügen und 3–4 Minuten unter Rühren braten, bis die Muschelschalen geöffnet sind. Sauce und Basilikum dazugeben und 3 Minuten braten. Sofort servieren.

Knuspriger Fisch mit Kresse

Kresse hat eine intensive Farbe und ein fein-würziges Aroma. Deshalb ist es eine ausgezeichnete Ergänzung zu Fisch mit seinem zarten Geschmack. Dieses Rezept ist ein beliebtes thailändisches Gericht. Ganze Fische werden knusprig gebraten und zusammen mit angebratener Kresse gereicht. Sie können die ganzen Fische durch Fischfilets ersetzen, wenn Sie möchten.

Wieder einmal machen die thailändischen Gewürze das Gericht zu etwas wirklich Besonderem.

Für 4 Personen

900 g kleine ganze Fische wie Sägebarsch oder Kabeljau, gesäubert, oder 450 g Fischfilets ohne Gräten
4 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
450 g frische Kresse
1 1/2 EL Erdnussöl zum Anbraten + 400 ml zum Frittieren
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, fein geschnitten
1 oder 2 kleine, rote oder grüne frische Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1/2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Zucker
Mehl, zum Bestäuben

Ganze Fische auf jeder Seite dreimal tief einschneiden, dann mit 3 EL der Fischsauce einreiben und 1 Stunde marinieren. Wenn man Fischfilets nimmt, diese in 4 gleich große Portionen teilen, mit 3 EL Fischsauce überziehen und 1 Stunde marinieren.

Die Kresse gründlich waschen und alle harten Stiele entfernen. In einer Salatschleuder trocknen oder in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Dann mit einem sauberen Küchentuch vollständig trockentupfen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. 1 1/2 EL Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Schalotten, Chilis und Pfeffer schnell hinzufügen und 10 Sekunden anbraten. Die Kresse dazugeben und weitere 2 Minuten bei starker Hitze unter Rühren braten, bis die Kresse weich ist. 1 EL der Fischsauce und den Zucker hinzufügen und gut verrühren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Den Wok säubern und wieder stark erhitzen. Das restliche Öl hineingeben. Während das Öl heiß wird, den Fisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenkrepp trocknen. Mit Mehl bestäuben und das überflüssige Mehl abschütteln. Wenn das Öl sehr heiß ist, die Fische oder die Filets langsam dazugeben und 5 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Die Fische oder die Filets mit einem Schaumlöffel herausnehmen, sofort auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann auf der Kresse anrichten und servieren.



Fisch mit knuspriger Reiskruste

Dieses Gericht ist ganz einfach zuzubereiten und wirklich köstlich. Die Fischfilets werden in gekochtem Reis gewälzt und dann gebraten, bis eine knusprige Hülle den zarten, pikanten Fisch umgibt. Die würzige Sauce reichert das Gericht mit zusätzlichem Aroma an. Eine schnelle, leichte und schmackhafte Mahlzeit.



Für 2–4 Personen

Würzige Dipsauce *(nam prik pla)*: siehe S. 58
450 g feste weiße Fischfilets wie Kabeljau, Seezunge oder Heilbutt
Mehl, zum Bestäuben
2 frische Eier, verquirlt
2 TL Limettensaft
110 g gekochter, kalter Langkornreis
300 ml Erdnuss- oder Pflanzenöl, zum Braten

Alle Zutaten für die Dipsauce in einer kleinen Schüssel vermengen. Beiseite stellen.

Die Fischfilets in 4 gleich große Quadrate mit etwa 7,5 cm Seitenlänge teilen. Die Stücke mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl abschütteln. In einer kleinen Schüssel die Eier mit dem Limettensaft verrühren. Die Fischstücke in die Eimischung tauchen und anschließend im gekochten Reis wenden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Hitze stark reduzieren, die Fischstücke hinzufügen und langsam von jeder Seite 3 Minuten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. Sofort mit der Dipsauce servieren.

Knusprige Garnelenbällchen

Dies ist ein leichter und pikanter Gaumenschmaus. Wichtige Zutaten sind ein Eiweiß und etwas gehacktes Schweineschmalz, die den Garnelenbällchen ein appetitliches Aroma geben und gleichzeitig dafür sorgen, dass sie eine überraschend lockere Füllung unter ihrer knusprigen Hülle haben.

Diese vielseitigen Bällchen können als ein Gang eines Menüs, als Snack oder als köstliche Vorspeise zu jeder Mahlzeit serviert werden. Die Dipsauce ist gewissermaßen die Glasur auf den Garnelenbällchen.

Für 2–4 Personen

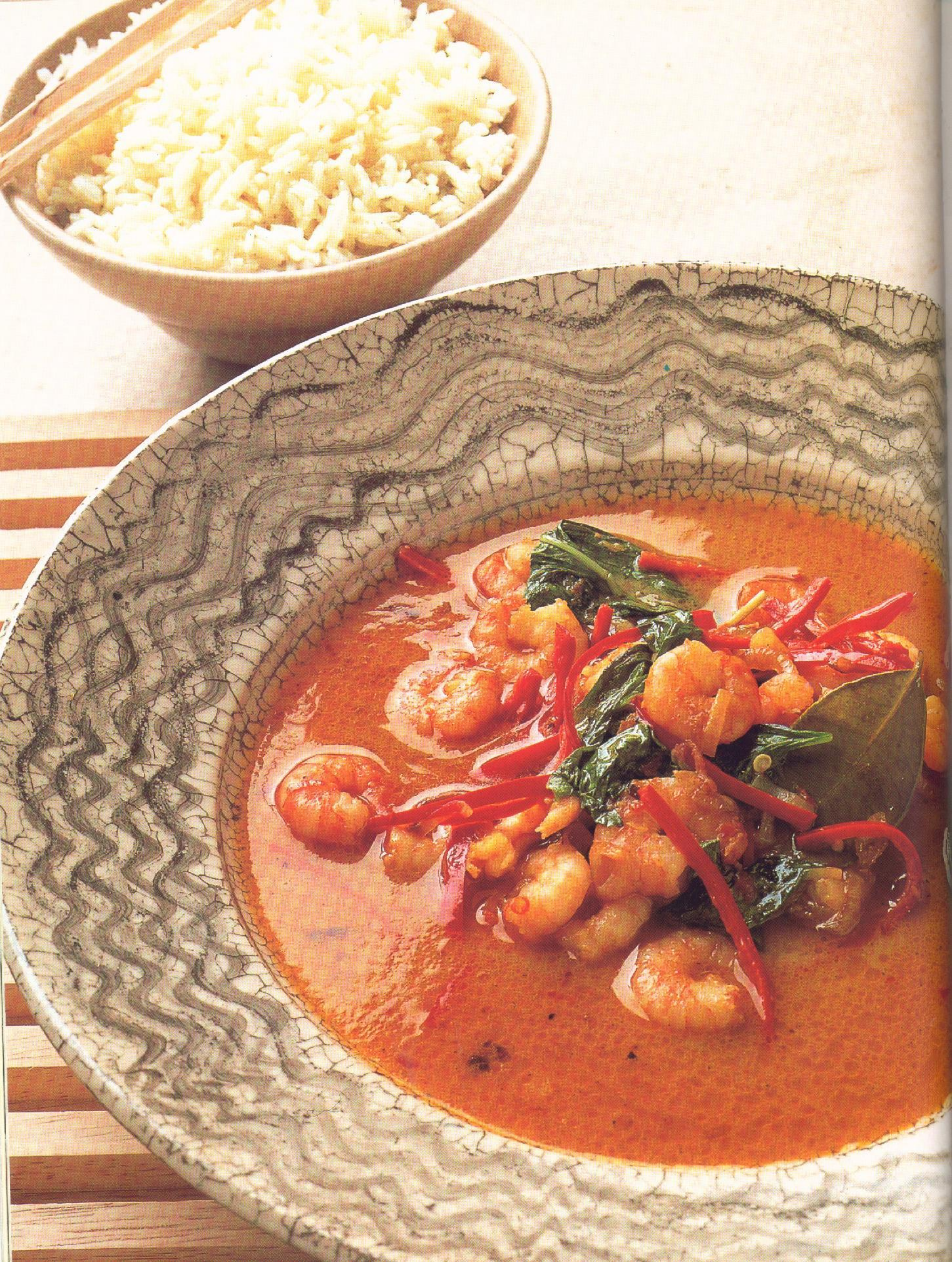
450 g rohe Garnelen
1 EL Salz für die Garnelen + 1 TL für die Garnelenmasse
110 g Schweineschmalz, fein gehackt
½ TL weißer Pfeffer aus der Mühle
1 frisches Eiweiß
1 TL Zucker
75 g frisches Paniermehl
Würzige Dipsauce (*nam prik pla*): siehe S. 58
400 ml Erdnussöl, zum Frittieren

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wird, waschen, dann gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit einem Küchenbeil oder einem scharfen Messer grob hacken und dann fein zerkleinern. Die Garnelenmasse in eine Schüssel geben und Schweineschmalz, Salz, Pfeffer, Eiweiß, Zucker und Paniermehl untermischen. Man kann dazu auch eine Küchenmaschine benutzen. Dieser Arbeitsschritt kann einige Stunden im Voraus erledigt werden, aber man sollte dann die Mischung gut in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen, bis sie weiterverarbeitet wird.

Die Zutaten für die Dipsauce in einer kleinen Schüssel vermengen. Beiseite stellen.

Die Mischung mit den Händen zu Kugeln mit 4 cm Ø formen – das entspricht etwa der Größe eines Golfballs. So lange fortfahren, bis die gesamte Masse aufgebraucht ist.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen. Immer mehrere Garnelenbällchen gleichzeitig etwa 3 Minuten oder so lange, bis sie goldgelb sind und sich aufgebläht haben, frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort mit der Dipsauce servieren.



Curry mit Garnelen auf Panaeng-Art

Auf diese Art zubereitete Currygerichte sind nicht außergewöhnlich scharf, aber dennoch ein Gaumenkitzel. Das Aroma der Garnelen kommt hier besonders gut zur Geltung. Dieses Gericht ist etwas ungewöhnlich, aber sehr köstlich.

Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
3 EL Erdnussöl
110 g Schalotten, fein geschnitten
2 EL thailändische rote Currypaste
2 EL Erdnussbutter
75 ml Kokosmilch aus der Dose
4 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und in Scheiben geschnitten
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
300 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wurde, waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. 1 EL Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Garnelen hinzufügen und 1 Minute anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Den Wok sauber auswischen und wieder erhitzen. Wenn der Wok heiß ist, 2 EL Öl hineingeben, die Schalotten hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Die Currypaste und die Erdnussbutter dazugeben und 30 Sekunden unter Rühren braten. Die Kokosmilch langsam unter ständigem Rühren hineingießen. Chilis, Fischsauce, Zucker, Limettenblätter und Hühnerbrühe hinzufügen. Die Hitze stark reduzieren und die Mischung 5 Minuten köcheln lassen. Wieder stark erhitzen, die Garnelen hineingeben und 2 Minuten wieder heiß werden lassen. Rühren, bis alles gut vermischt ist, die Basilikumblättchen untermischen und sofort servieren.

Garnelen mit grünem Curry

Dies ist ein köstliches, traditionelles thailändisches Gericht, das ich etwas abgewandelt habe, ohne das Wesen der thailändischen Küche anzutasten. Die Schärfe der grünen Currypaste wird von der Kühle der Kokosmilch sozusagen im Zaum gehalten. Dies ist ein wunderbares Gericht, wenn man es mit Reis serviert.

Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, fein geschnitten
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Shrimpspaste
2 EL thailändische grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
etwa 1 kleine Handvoll Basilikumblättchen, zerkleinert
4 frische Kaffir- Limettenblätter oder 1 EL Limettenzesten
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne sehr stark erhitzen. Das Öl hineingeben, Knoblauch, Schalotten und Kreuzkümmel hinzufügen und 5 Minuten oder so lange, bis sie gut geröstet sind, unter Rühren braten. Die Shrimpspaste und die Currypaste dazugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Kokosmilch, Fischsauce, Zucker, Basilikumblätter, Limettenblättchen und Garnelen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Mischung 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Garnelen gar sind, die Korianderblättchen hineingeben und die Mischung gut umrühren. Auf eine Platte geben und sofort servieren.

Garnelen süßsauer

Sie halten dieses Rezept für einen chinesischen Klassiker? Es ist sicherlich ein Gericht, das von südchinesischen Einwanderern nach Thailand gebracht wurde. Aber wie andere chinesische Originalgerichte wurde auch dieses mit landestypischen Gewürzen und Aromen zu einer thailändischen Spezialität umgewandelt.



Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
1 EL Salz für die Garnelen + 2 TL für die Gurke
230 g Salatgurke
110 g rote oder grüne Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel
1 ½ EL Erdnussöl
1 EL Knoblauch, grob gehackt
1 ½ EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 ½ EL Tomatenpaste
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
2 TL Stärkemehl, mit 1 EL Wasser verrührt
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wurde, waschen, dann abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften in 2,5 cm große Würfel schneiden. Mit dem Salz gut bestreuen und 20 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Dadurch wird die Gurke von überschüssiger Flüssigkeit befreit. Die Gurkenwürfel mit Wasser abspülen und in einem sauberen Küchentuch ausdrücken, um ihnen die restliche überschüssige Feuchtigkeit zu entziehen. Beiseite stellen. Die Paprika entkernen und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel klein schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Knoblauch und die Zwiebel hinzufügen und 1 Minute anbraten. Die Gurke und die Paprika dazugeben und 3 Minuten unter Rühren braten. Garnelen, Fischsauce, Sojasauce, Reiswein, Tomatenpaste, Limettensaft und Zucker hinzufügen. Dann die Mehl-Wasser-Mischung langsam hineingeben. Etwa 2 Minuten kochen. Auf eine Platte geben, mit den Korianderblättchen garnieren und servieren.

Pfannengerührte Chiligarnelen

Alle thailändischen Currys sind pikant, aber einige zeichnen sich durch besondere Schärfe aus, wie dieses hier. Es ist ein Currygericht, wie es sein sollte, denn „Curry" bedeutet nicht, dass das gleichnamige Gewürz verwendet wird, sondern es bezeichnet eine bestimmte Art, zu kochen, bei der verschiedene Gewürze gemischt werden.

Rote Currypaste ist recht scharf; wie bei allen thailändischen Currygerichten sollte man zunächst vorsichtig würzen. In diesem Rezept behauptet sich der kräftige Geschmack der Garnelen, unterstützt vom Limettensaft und der Kokosmilch, gut gegen die rote Currypaste.



Für 2–4Personen

1 EL Salz
450 g rohe Garnelen
1–2 EL thailändische rote Currypaste
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
2 TL Zucker
400 ml Kokosmilch aus der Dose
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen, zum Garnieren
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und zerkleinert, zum Garnieren

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wird, waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Currypaste, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Kokosmilch in einem Wok oder einer großen Pfanne vermengen. Die Mischung zum Köcheln bringen. Dann die Garnelen hinzufügen und 8–10 Minuten oder so lange, bis die Garnelen gar und noch fest sind, kochen.

Schließlich alles gut umrühren, mit den Basilikumblättern und den Chilis garnieren und sofort servieren.

Knusprige, schnell gebratene Garnelen

Obwohl es charakteristisch für thailändische Gerichte ist, dass sie mit recht vielen Zutaten zubereitet werden, gibt es einige Gerichte, die überraschend schlicht sind, wie dieses Rezept. Dazu wird eine meiner thailändischen Lieblingsdipsaucen gereicht – *nam prik pla* –, die aus Fischsauce, Chilis, Limettensaft und Zucker hergestellt wird. Die roten Chilis in dieser Dipsauce wirken zwar belebend, aber ihr Aroma überdeckt nicht den unverwechselbaren Geschmack der Garnelen.

Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce
Würzige Dipsauce *(nam prik pla)*: siehe S. 58
Mehl, zum Bestäuben
600 ml Erdnuss- oder Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit der Fischsauce beträufeln, gut vermischen und 20 Minuten marinieren lassen.

Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel vermengen. Beiseite stellen.

Die Garnelen aus der Marinade nehmen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl abschütteln.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok erhitzen. Immer einige Garnelen gleichzeitig 3 Minuten frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Falls das Öl zu heiß wird, die Hitze leicht reduzieren. Die frittierten Garnelen gut auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort mit der würzigen Dipsauce servieren.

Pfannengerührte Ingwergarnelen

Der Golf von Thailand versorgt die lange Küstenregion des Landes mit einem reichlichen Vorrat an Fisch und Meeresfrüchten. Sie zählen deshalb zu den Grundnahrungsmitteln in Thailand. Garnelen sind wohl die am meisten geschätzten Meeresfrüchte, und manche halten sie für das Herzstück der thailändischen Küche. Und das mit gutem Grund, wie so viele köstliche thailändische Garnelengerichte beweisen.

Ich glaube, dass die Garnelen durch die chinesische Technik, sie vor dem Braten zu marinieren, saftiger und knackiger schmecken. In diesem Rezept kombiniere ich die chinesische Kochtechnik mit thailändischen Gewürzen, um einen einfachen, aber köstlichen Gaumenschmaus zuzubereiten.

Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
1 frisches Eiweiß
2 TL Stärkemehl
1 TL Salz
1 TL Sesamöl
½ TL weißer Pfeffer aus der Mühle
400 ml Erdnussöl, zum Frittieren, oder Wasser
1 ½ EL Erdnussöl, zum Braten
3 EL Ingwer, fein zerkleinert
2 oder 3 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und grob gehackt
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL Limettensaft
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
2 EL geröstete Erdnüsse, grob zerstoßen, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll frische Korianderblätter, zum Garnieren

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit Eiweiß, Mehl, Salz, Öl und Pfeffer vermischen. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Einen Wok sehr stark erhitzen. Das Öl zum Frittieren hineingeben; wenn es sehr heiß ist, den Wok von der Kochstelle nehmen. Die Garnelenmischung hinzufügen, dabei kräftig rühren, damit die Garnelen nicht anbrennen. Wenn sie nach etwa 2 Minuten weiß werden, schnell abgießen. Das Öl weggießen. Wenn man Wasser anstelle des Öls nimmt, das Wasser in einer Stielkasserolle aufkochen. Von der Kochstelle nehmen und weiter vorgehen wie oben beschrieben.

Den Wok erneut stark erhitzen. 1 ½ EL Öl hineingeben; wenn es leicht raucht, Ingwer, Chilis und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 1 Minute anbraten. Die Garnelen wieder in den Wok geben, zusammen mit Limettensaft, Fischsauce und Zucker 1 Minute unter Rühren braten.

Auf eine Platte geben, mit den gehackten Erdnüssen und dem frischen Koriander garnieren und sofort servieren.

Austernomelett auf thailändische Art

Was gab es zuerst, die Auster oder das Ei? Diese Frage wird im berühmten Oriental Hotel in Bangkok, in dem ich zum ersten Mal dieses auf thailändische Art zubereitete Omelett genoss, nie gestellt. Das unverwechselbare Aroma der Austern harmoniert gut mit dem milden Geschmack der Eier, und das macht das Omelett sehr lecker, besonders wenn es mit der Dipsauce und Reis serviert wird.

In dieser Variante habe ich zusätzlich Hackfleisch verwendet, damit das Omelett noch gehaltvoller schmeckt.



Für 4 Personen

Würzige Dipsauce *(nam prik pla)*: siehe S. 58
1 Dutzend kleine Austern ohne Schale
110 g gehacktes Schweinefleisch
2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce
6 frische Eier, verquirlt
3 EL Knoblauch, fein gehackt
3 EL Schalotten, fein gehackt
2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 EL Erdnussöl

Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel vermengen. Beiseite stellen.

Die Austern in einem Durchschlag abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Austern, Schweinefleisch, Fischsauce, Eier, Knoblauch, Schalotten und Koriander in einer großen Schüssel vermischen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Eimischung hineingießen und 30 Sekunden schnell rühren. Weitergaren, bis das Ei fest geworden ist. Die Hitze reduzieren und weitere 3 Minuten garen. Das Omelett wenden und weitere 2 Minuten backen. Sofort mit der Dipsauce servieren.

Pfannengerührter Kalmar mit Knoblauch

Wenn ich mich recht erinnere, war dieses Gericht meine erste Begegnung mit der thailändischen Küche, und das ist jetzt mehr als 17 Jahre her. Frischer Kalmar ist schnell mit Knoblauch, Chilis und Basilikum gebraten – eine Mischung, die, wie ein Küchenchef einmal meinte, vom Himmel geschickt sei. Kalmar ist preiswert und nahrhaft, aber es fehlt ihm an charakteristischem Eigengeschmack, ein Mangel, der durch die kräftigen Gewürze hervorragend ausgeglichen wird.

Wenn das Kalmarfleisch erst einmal vorbereitet ist, ist die Mahlzeit bald fertig. Um das beste Resultat zu erzielen, erledigen Sie die letzten Handgriffe erst kurz vor dem Servieren.

Für 4 Personen

450 g frischer oder TK-Kalmar
175 g feine frische oder TK-Erbsen
1 1/2 EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, fein geschnitten
2–3 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 TL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die genießbaren Teile des Kalmars sind die Tentakel und der Körper. Falls der Kalmar noch nicht vom Fischhändler geputzt wurde, kann man dies auch selbst erledigen. Dazu den Kopf und die Tentakel vom Körper trennen. Den Körper mit einem kleinen, scharfen Messer in der Mitte durchschneiden. Den durchsichtigen Schulp entfernen. Die Hälften unter kaltem, fließendem Wasser gründlich waschen, die Haut abziehen und wegwerfen. Die Tentakel vom Kopf abschneiden, dabei den Schnitt direkt über dem Auge ansetzen (eventuell müssen auch die Kauwerkzeuge vom Tentakelansatz entfernt werden). Bei tiefgekühltem Kalmar sicherstellen, dass er vor dem Garen vollständig aufgetaut ist. Das Fleisch in 4 cm lange Streifen schneiden.

Frische Erbsen 3 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen und beiseite stellen. TK-Erbsen nur auftauen lassen und beiseite stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Kalmar hineingeben und 1 Minute unter Rühren braten. Die Erbsen und die restlichen Zutaten bis auf die Basilikumblättchen hinzufügen und weitere 3 Minuten unter Rühren braten, bis das Kalmarfleisch fest und weiß ist. Das Basilikum untermischen und noch einmal umrühren.

Die Mischung auf eine Platte geben, mit dem gebratenen Knoblauch garnieren und sofort servieren.





Pfannengerührter Chilikalmar

Dass aus einem schlichten Kalmar ein so köstliches Gericht wird, ist den Chilis und den anderen Zutaten in der roten Currypaste sowie dem Knoblauch zu verdanken. Reichen Sie Reis zu all diesen wunderbaren thailändischen Aromen.



Für 4 Personen

450 g frischer oder TK-Kalmar
1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 TL thailändische rote Currypaste
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 TL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren

Die genießbaren Teile des Kalmars sind die Tentakel und der Körper. Falls der Kalmar noch nicht vom Fischhändler geputzt wurde, kann man dies auch selbst erledigen. Dazu den Kopf und die Tentakel vom Körper trennen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Körper in der Mitte durchschneiden. Den durchsichtigen Schulp entfernen. Die Hälften unter kaltem, fließendem Wasser gründlich waschen, dann die Haut abziehen und wegwerfen. Die Tentakel vom Kopf abschneiden, dabei den Schnitt direkt über dem Auge ansetzen (eventuell müssen auch die Kauwerkzeuge vom Tentakelansatz entfernt werden). Bei tiefgekühltem Kalmar sicherstellen, dass er vor dem Garen vollständig aufgetaut ist.

Das Fleisch in 4 cm lange Streifen schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Kalmarfleisch, Currypaste, Fischsauce, Austernsauce und Zucker dazugeben. Die Mischung 3 Minuten oder so lange, bis das Kalmarfleisch fest und weiß ist, unter Rühren braten.

Die Mischung auf eine Platte geben, mit den Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Krabbenpfanne mit Kokosmilch

Thailand hat eine lang gestreckte Küste und erfreut sich deshalb eines reichhaltigen Vorrats an Krabben und anderen Meeresfrüchten. Reichhaltig bedeutet auch, dass diese Lebensmittel in Thailand relativ preiswert und daher beliebt sind. Phantasievolle thailändische Köche kennen viele Arten, den Geschmack der saftigen und köstlichen Krabben zur Geltung zu bringen. Die Kokosmilch ist nur eine der belebenden Zutaten in diesem Rezept, die den Geschmack der Krabbe noch verstärkt.

Für 4 Personen

1 lebende oder frisch gekochte große Krabbe im Panzer, etwa 1,4–1,7 kg
3 Stängel frisches Zitronengras
4 Knoblauchzehen, zerstoßen
4 EL Schalotten, fein geschnitten
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
3 EL frisches Koriandergrün, gehackt
1 EL ganze schwarze Pfefferkörner
2 TL frische Limettenzesten
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
2 EL Zucker

Die lebende Krabbe in einen großen Topf mit kochendem Wasser legen, bis die Krabbe sich nicht mehr bewegt – das dauert etwa 1 Minute. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schwanzenden, den Magen und die Kiemen entfernen. Mit einem schweren Messer oder einem Küchenbeil die Krabbe mit dem Panzer in große Stücke zerteilen.

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen und fein hacken. Zitronengras, Knoblauch, Schalotten, Chilis, Koriander, schwarze Pfefferkörner und Limettenzesten mit einem Mixer oder in einer Küchenmaschine vermischen, bis eine Paste entstanden ist.

Die Kokosmilch in einen Wok oder eine tiefe Pfanne gießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die gemischten Gewürze hineinrühren und 3 Minuten kochen. Dann Krabbenfleisch, Fischsauce, Limettensauce und Zucker hinzufügen, zudecken und 6 Minuten köcheln lassen.

Auf eine große, vorgewärmte Platte geben und servieren. Man verstößt nicht gegen die Tischsitten, wenn man die Krabbe mit der Hand isst. Am besten stellen Sie eine große Schüssel mit Wasser und Zitronenschnitzen auf den Tisch, damit Ihre Gäste die Finger säubern können.



Gebratene Klaffmuscheln mit Chili

Die Thailänder haben eine solche Fülle an Meeresfrüchten sozusagen direkt vor ihrer Haustür, dass sie wissen, wie man das Beste aus jedem Geschenk macht, das das Meer ihnen bietet. Alles – von den Riesengarnelen bis hin zu frischen Klaffmuscheln – hat Eingang in die thailändische Küche gefunden.

In diesem Rezept werden gewöhnliche Klaffmuscheln zu etwas Besonderem gemacht, indem sie mit Knoblauch, Chilis und anderen beliebten thailändischen Zutaten im Wok gebraten werden: Das Ergebnis ist eine pikante, nahrhafte und köstliche Mahlzeit.

Sie können die Klaffmuscheln durch andere Muscheln ersetzen, wenn Sie möchten.

Für 4 Personen

1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL frische Schalotten, fein gehackt
3 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 kg frische lebende Klaffmuscheln, gut gesäubert
1 EL Zucker
1 EL helle Sojasauce
2 TL thailändische rote Currypaste
150 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblätter

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Schalotten, Chilis und Klaffmuscheln hinzufügen und etwa 3–4 Minuten braten, bis sich die Muschelschalen öffnen, unter Rühren braten. Dann Zucker, Sojasauce, rote Currypaste und Hühnerbrühe dazugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren braten. Die Basilikumblätter untermischen und gut umrühren.

Auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.

Glasnudel-Krabbentopf

In Südostasien kreuzten sich lange Zeit viele Kulturen. Ein Beispiel dafür, wie der chinesische Kochstil die Thailänder beeinflusst hat, ist, dass aus China stammende Gerichte häufig in irdenen Töpfen zubereitet werden. Die Zutaten werden in einem sehr heißen Wok gegart, dann in einen irdenen Topf umgefüllt, zugedeckt und weiter gegart, bis alle Aromen miteinander verschmolzen sind. Auch dieses Gericht wird in Thailand auf diese Art zubereitet, aber es lässt sich auch ohne irdenen Topf fertig stellen. Zu etwas ganz Besonderem wird es durch die einzigartigen thailändischen Gewürze.

Dieses Rezept lässt sich nicht nur mit einer Krabbe, sondern auch gut mit anderen Meeresfrüchten zubereiten.

Für 4 Personen

110 g getrocknete Glasnudeln
1 lebende oder frisch gekochte große Krabbe im Panzer, etwa 1,4 kg
2 EL Erdnussöl
8 Knoblauchzehen, geschält und fein geschnitten
2 EL frischer Ingwer, fein gehackt
4 EL Schalotten, fein geschnitten
2 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce
2 EL Austernsauce
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
400 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 TL Zucker

Die Nudeln in einer großen Schüssel mit warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Dann abgießen und das Wasser weggießen. Die Nudeln mit einer Schere oder einem Messer in 7,5 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen.

Die lebende Krabbe in einen großen Topf mit kochendem Wasser legen, bis sie sich nicht mehr bewegt – das dauert etwa 1 Minute. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schwanzenden, den Magen und die Kiemen entfernen. Mit einem schweren Messer oder einem Küchenbeil die Krabbe mit dem Panzer in große Stücke zerteilen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Ingwer und Schalotten hinzufügen und 1 Minute anbraten. Das Krabbenfleisch dazugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Die restlichen Zutaten einschließlich der Nudeln hinzufügen und die Mischung bei starker Hitze etwa 2 Minuten weiterkochen. Die Hitze stark reduzieren, den Wok oder die Pfanne zudecken und die Mischung 10 Minuten köcheln lassen.

Auf eine große, vorgewärmte Platte geben und servieren. Man verstößt nicht gegen die Tischsitten, wenn man die Krabbe mit der Hand isst. Am besten stellen Sie eine große Schüssel mit Wasser und Zitronenschnitzen auf den Tisch, damit Ihre Gäste die Finger säubern können.



Gedämpfte, duftende Muscheln

Muscheln eignen sich sehr gut als schmackhafter Fischgang in einem Menü, besonders dann, wenn sie wie in diesem Rezept mit Basilikum gedämpft und mit einer belebenden thailändischen Dipsauce serviert werden.

Für 4 Personen

Für die Muscheln
- 1,4 kg frische Muscheln, gut gesäubert
- gut 1 Hand voll frische Basilikumblättchen, zerkleinert

Für die Dipsauce
- 2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 2 EL Knoblauch, fein gehackt
- 2 TL Zucker
- 1 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chili, entkernt und fein gehackt
- 150 ml Wasser
- 150 ml Limettensaft

Die Muscheln in eine große, tiefe, hitzebeständige Schüssel geben und mit den zerkleinerten Basilikumblättchen mischen.

Einen Dämpfkorb oder einen Rost in einen Wok oder eine tiefe Pfanne einsetzen. Den Wok oder die Pfanne 5 cm hoch mit Wasser füllen. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Schüssel mit den Muscheln vorsichtig in den Dämpfkorb oder auf den Rost stellen. Die Hitze stark reduzieren und den Wok oder die Pfanne fest verschließen. Etwa 10 Minuten sanft dämpfen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Alle Muscheln wegwerfen, die sich nicht oder kaum geöffnet haben.

Während die Muscheln gedämpft werden, alle Zutaten für die Dipsauce in einer kleinen Pfanne vermengen. Die Mischung zum Kochen bringen, dann von der Kochstelle nehmen und gründlich abkühlen lassen. Die Sauce in eine Servierschüssel gießen.

Die Muscheln auf einer großen, vorgewärmten Platte anrichten und mit der Dipsauce servieren.

Frische Forelle mit Chilisauce

In den Seen und Flüssen Thailands gibt es Süßwasserfische aller Arten in Hülle und Fülle. Sie sind zart im Geschmack und werden normalerweise mit scharfen Saucen kombiniert, wie auch in diesem Rezept. Aber diese Saucen überdecken nicht das frische Fischaroma. Forellen sind in westlichen Ländern fast überall erhältlich; deshalb empfehle ich sie in diesem Rezept. Man kann aber auch jeden anderen frisch gefangenen Süßwasserfisch verwenden.

Für 4 Personen

10 getrocknete Chilis
2 EL Erdnussöl zum Braten + 400 ml zum Frittieren
110 g Knoblauch, fein gehackt
110 g Schalotten, fein gehackt
1 EL Shrimpspaste
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
2 EL Wasser
4 kleine Forellen, gesäubert
Mehl, zum Bestäuben
frische Korianderzweige, zum Garnieren

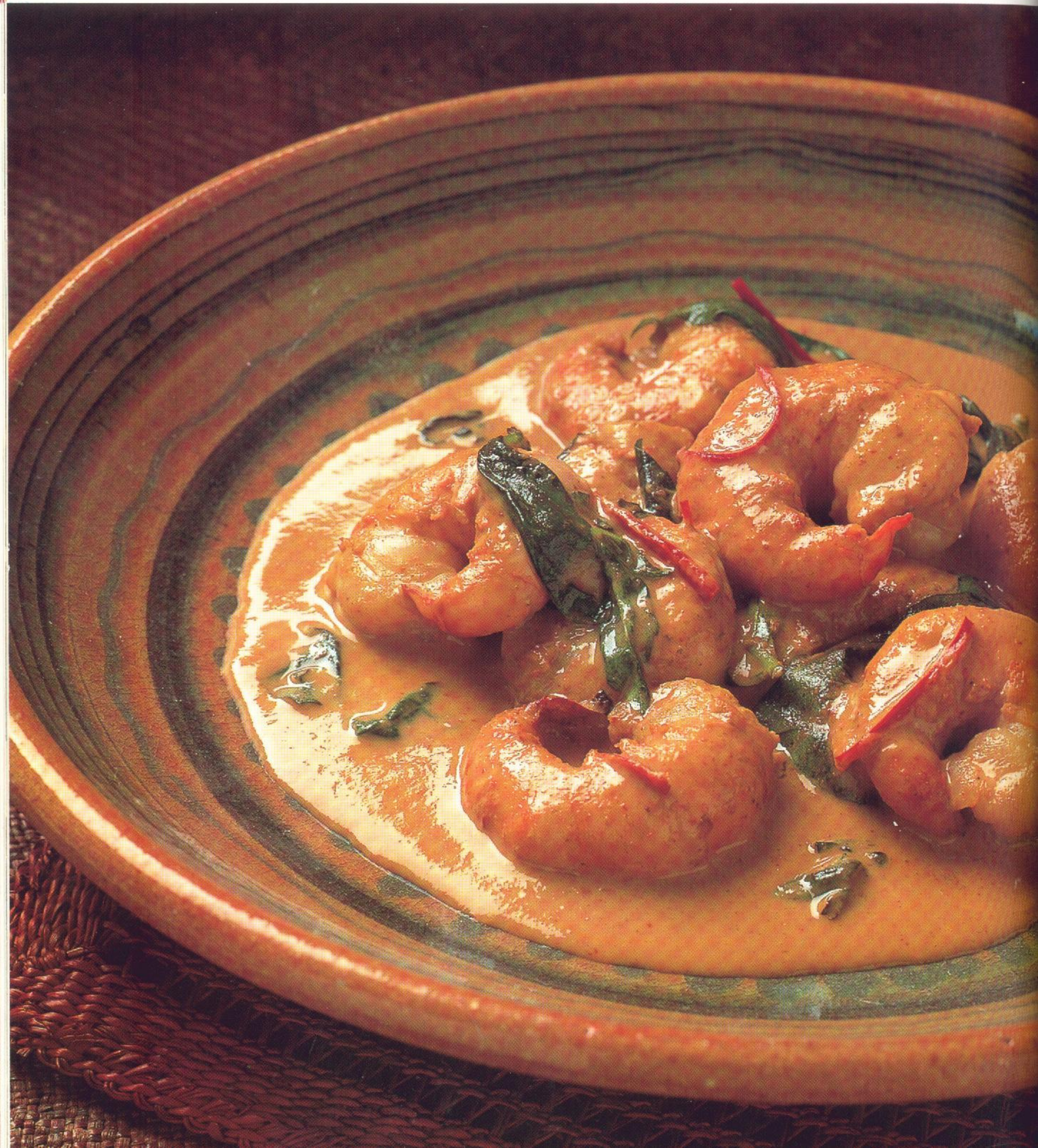
Die getrockneten Chilis etwa 10 Minuten in Wasser einweichen. Abtropfen lassen, entkernen und fein hacken. Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Die 2 EL Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Chilis, Knoblauch, Schalotten und Shrimpspaste hinzufügen. Die Mischung 2 Minuten unter Rühren braten, dann Fischsauce, Zucker und Wasser dazugeben. Von der Kochstelle nehmen und die Chilimischung in eine Schüssel gießen.

Den Wok sauber auswischen, das restliche Öl hineingeben und erhitzen.

Die Forellen von innen und außen mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Forellen von außen gründlich mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abschütteln.

Wenn das Öl sehr heiß ist und leicht raucht, die Temperatur auf mittlere Hitze herunterschalten und die Forellen frittieren, bis sie braun und knusprig sind (eventuell muss man sie in zwei Portionen nacheinander frittieren). Die Forellen herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Forellen auf einer Platte anrichten und die Chilimischung darüber gießen. Mit frischem Koriander garnieren und sofort servieren.



Scharfsaure Garnelen

Wie viele ihrer asiatischen Nachbarn haben die Thailänder ein Fünf-Aromen-System, d. h., es gibt in ihrer Küche fünf Geschmacksrichtungen: süß, sauer, bitter, scharf und salzig. Scharf und sauer sind die Geschmacksrichtungen, die besonders häufig in der thailändischen Küche vorkommen. Vielleicht liegt es am tropisch feuchten Klima, dass eine saure Geschmacksnote als erfrischender Kontrast zu scharfen, bitteren Lebensmitteln wie Chilis beliebt ist. Auf jeden Fall schmeckt die Kombination köstlich, wie auch in diesem Rezept.

Dieses Gericht, das leicht zuzubereiten ist, kann in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Servieren Sie es mit Reis und Salat.

Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
1 EL Salz
1–2 EL thailändische rote Currypaste
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
2 TL Zucker
2–3 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
400 ml Kokosmilch aus der Dose
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wurde, waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Currypaste, Fischsauce, Limettensaft, Zucker, Chilis und Kokosmilch in einem Wok oder einer großen Pfanne vermengen. Die Mischung zum Köcheln bringen und 5 Minuten kochen. Die Garnelen hinzufügen und weitere 2–3 Minuten garen. Die Basilikumblättchen dazugeben und die Mischung sofort servieren.

Pfannengerührte Garnelen mit Austernsauce

Austernsauce hat ihren Ursprung ohne Zweifel in südchinesischen Küchen. Als chinesische Reisende sie nach Thailand brachten, erkannten thailändische Köche sofort, wie pikant und gehaltvoll sie ist, und nahmen sie in die Thai-Küche auf. Austernsauce wurde besonders beliebt als Zutat in Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten. Natürlich wandelten die Thailänder das chinesische Originalrezept ab, indem sie die Sauce mit ihren eigenen Gewürzen ergänzten wie in diesem Rezept. Ein sehr thailändisches Gericht, aber mit chinesischem Hintergrund.

Für 4 Personen

450 g rohe Garnelen
2 Stängel frisches Zitronengras
2 EL Erdnussöl
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, grob gehackt
3 EL Austernsauce
2 EL Fischsauce
1 EL Zucker
2 TL Shrimpspaste
2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Das Zitronengras bis zum weichen, weißlichen unteren Ende schälen, mit der flachen Klinge eines Messers zerdrücken und fein hacken.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Garnelen hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder erhitzen, Zitronengras, Chilis, Knoblauch und Schalotten hineingeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Dann die Garnelen wieder in den Wok geben, Austernsauce, Fischsauce, Zucker und Shrimpspaste hinzufügen und weitere 4 Minuten unter Rühren braten. Den frischen Koriander hinzufügen, die Mischung gut umrühren, dann auf eine Platte geben und sofort servieren.



Würzige Kokosgarnelen

Thailändische Köche sind Meister darin, Gewürze so zu mischen, dass die einzelnen Aromen noch wahrnehmbar sind, aber die Mischung ihren eigenen, ganz besonderen Geschmack hat. Was die Kokosnuss angeht, so kennen thailändische Küchenchefs viele Möglichkeiten, diese ungewöhnliche Zutat zu verwenden, und zwar mit ausgezeichnetem Ergebnis, wie auch in diesem Rezept. Die Garnelen werden in der gehaltvollen Kokosmilch mariniert und nehmen zusätzliches Aroma auf. Die anderen Gewürze erfreuen den Gaumen ebenso. Dieses Gericht ist der köstliche Mittelpunkt jedes Menüs.



Für 2–4 Personen

450 g rohe Garnelen
2 TL Salz
2 kleine, frische rote oder grüne thailändische Chilis, entkernt und zerkleinert
1 EL thailändische rote Currypaste
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Schalotten, fein geschnitten
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 EL Limettensaft
2 TL Zucker
450 ml Kokosmilch aus der Dose
150 ml Erdnussöl
Mehl, zum Bestäuben

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen, scharfen Messer den Darm entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser, in das 1 EL Salz gegeben wurde, waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Chilis, Currypaste, Fischsauce, Schalotten, Knoblauch, Limettensaft, Zucker, 1 TL Salz und Kokosmilch mit einem Mixer oder in einer Küchenmaschine vermischen. In eine Schüssel geben, die Garnelen hinzufügen und 1 Stunde marinieren lassen. Die Garnelen gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Hitze stark reduzieren. Die Garnelen mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abschütteln. Die Garnelen etwa 2–3 Minuten von jeder Seite braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

GEFLÜGEL

Pfannengerührtes Hähnchen mit Bohnen

Perfekt zubereitetes Hähnchen in Verbindung mit butterweichen Bohnen – ein bekanntes, typisches Familienessen, das durch die hinreißenden Gewürze ausgesprochen köstlich schmeckt. Ein einfaches Gericht und in jeder Hinsicht zufrieden stellend.



Für 4 Personen

450 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
900 g frische dicke Bohnen in der Schote
oder 350 g TK-Bohnen, enthülst
3 EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
3 große frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
1 TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker
2 TL Wasser
1 EL helle Sojasauce
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Hähnchenbrüste in 2,5 cm dicke Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Fischsauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl mischen. Etwa 20 Minuten marinieren lassen.

Bei Verwendung der frischen Bohnen diese enthülsen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Sorgfältig abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Wenn sie ausgekühlt sind, enthäuten. Die TK-Bohnen einfach auftauen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Hähnchen zufügen und etwa 4 Minuten unter Rühren braten, bis es leicht braun ist. Das Hähnchen in einem Edelstahlsieb in eine Schüssel geben, dabei etwa 1 EL Öl im Wok behalten.

Während das Hähnchen abtropft, den Wok erneut aufheizen und Knoblauch, Chilischoten, Salz, Pfeffer und Bohnen zufügen. 2 Minuten unter Rühren braten. Dann Zucker, Wasser und Sojasauce zufügen und unter ständigem Rühren bei großer Hitze noch 2 Minuten braten. Das Hähnchen hineingeben, rühren und 2 Minuten braten. Zum Schluss die Basilikumblättchen eintunken und kurz verrühren. Sofort servieren.

Hähnchen mit würziger Erdnuss-Sauce

Erdnüsse (eigentlich die Samen einer unter der Erde wachsenden Hülsenfrucht) spielen in der thailändischen Küche eine große Rolle. Sie werden geröstet, zerkleinert und einer Vielzahl von Dipsaucen zugefügt. Thailändische Köche haben Erdnusssauce so gut in ihre Küche integriert, dass eine Kochbuchautorin (Molly O'Neill) sie als „Flaschengeist unter den thailändischen Zutaten" bezeichnet. Jeder Tischgast genießt die köstlichen Früchte dieser thailändischen Variante der schlichten Zutat Erdnuss.

Ich habe hier das Hähnchen auf chinesische Art mariniert, weil der Geschmack damit verstärkt wird – es bleibt aber ein thailändisches Gericht.

Für 4 Personen

450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 TL helle Sojasauce
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 ½ TL Salz
¾ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
1 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2–3 kleine frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
50 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt
2 EL Koriandergrün, fein gehackt, zum Garnieren
2 TL getrocknete rote Chilischoten, gehackt, zum Garnieren

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 5 cm dicke Stücke schneiden und in eine Schüssel legen. Sojasauce, Reiswein, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Sesamöl vermischen und über das Hähnchen gießen. Das Stärkemehl darunter mischen, bis die Hähnchenstücke gut bedeckt sind. Etwa 30 Minuten marinieren.

Einen Wok stark erhitzen. Das Erdnussöl hinzufügen; wenn es leicht raucht, Knoblauch und Schalotten zugeben und unter Rühren etwa 2 Minuten braten bis sie braun und knusprig sind. Das Hähnchen zufügen und etwa 5 Minuten wieder unter Rühren braten, bis das Fleisch braun ist. Das Hähnchen herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Wok wieder aufheizen und das Hähnchen hineingeben. Die Chilischoten zufügen, 2 Minuten unter Rühren braten. Fischsauce, Zucker, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zugeben und 1 Minute rühren und weiterbraten. Den Wok zudecken und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Die Erdnüsse zufügen und etwa 2 Minuten braten, dabei wieder rühren, bis das Fleisch gar ist. Mit Koriander und Chiliflocken garnieren und servieren.

Pfannengerührtes Hähnchen mit Brokkoli auf chinesische Art

Einen großen Teil der Sozialgeschichte einer Region könnte man anhand ihrer Kochrezepte schreiben. Die Einflüsse Chinas, Indiens und des Buddhismus sind in der thailändischen Kultur natürlich sehr stark. Deshalb gibt es neben anderen Gerichten viele thailändische Rezepte „auf chinesische Art".

Dieses Gericht ist in Bangkok, wo der thailändisch-chinesische Mix besonders offensichtlich ist, sehr populär. Chinesische Köche bevorzugen den leicht bitteren Brokkoli aus Südchina, aber Sie können ihn durch den süßeren normalen Brokkoli ersetzen. Dieses einfache Gericht ist leicht zuzubereiten und stellt immer zufrieden.

Für 4 Personen

- 450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
- 1 EL helle Sojasauce
- 2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 TL Sesamöl
- 2 TL Stärkemehl
- 450 g frischer chinesischer oder normaler Brokkoli
- 1 ½ TL Erdnussöl
- 2 EL Knoblauch, grob gehackt
- 2 EL frischer Ingwer, fein zerkleinert
- 2 große frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
- 2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 4–5 EL hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe oder Wasser
- 2 EL Austernsauce

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 5 cm dicke Stücke schneiden. In einer mittelgroßen Schüssel das Hähnchen mit Sojasauce, Reiswein, Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen. Kühl stellen und 30 Minuten marinieren.

Den chinesischen Brokkoli in 4 cm große Teile schneiden. Beim normalen Brokkoli die Köpfe in kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und einschneiden. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Sorgfältig abtropfen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, Knoblauch, Ingwer und ½ TL Pfeffer zufügen. Einige Sekunden rühren, das Hähnchen zugeben und 4 Minuten unter Rühren braten, bis das Hähnchen braun ist. Dann Brokkoli, Chilischoten und Fischsauce zufügen. Brühe oder Wasser zugeben, wenn nötig. Bei mäßiger Hitze unter Rühren braten, bis das Hähnchen gar und der Brokkoli heiß ist. Austernsauce und 2 TL Sesamöl zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Sofort servieren.



Hähnchen mit Chilischoten und Basilikum auf thailändische Art

Da man sowohl Hähnchen als auch Basilikum weltweit findet, muss das typisch Thailändische an diesem Essen in den anderen Kräutern und Gewürzen liegen. Und so ist es auch. Die Fähigkeit, aus solch einfachen Zutaten ein bemerkenswertes Gericht zu machen, zeichnet jede große Küche aus, und sie ist auch wesentlicher Bestandteil der thailändischen Kochkunst.

Dies ist ein perfektes Gericht für die Alltagsküche.

Für 4 Personen

450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
1 Stängel frisches Zitronengras
1 EL Erdnussöl
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 TL dunkle Sojasauce
2 TL Limettenwürze
3 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein geschnitten
2 TL Zucker
etwa 1 große Hand voll Basilikumblättchen

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 2,5 cm dicke Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl vermischen. 20 Minuten marinieren.

Das Zitronengras bis auf das zarte weißliche Innere schälen und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit der Breitseite eines Messers oder Hackmessers zerstoßen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen, dann das Erdnussöl hineingeben. Wenn das Öl heiß ist, Zitronengras und Hähnchen zufügen. Unter Rühren 5 Minuten braten, bis das Hähnchen braun ist. Den Inhalt des Woks in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Nach etwa 1 Minute den Wok wieder aufheizen und das Hähnchen mit Zitronengras hineingeben. Die restlichen Zutaten außer den Basilikumblättchen zufügen und weitere 8–10 Minuten garen, ab und zu umrühren. Wenn das Hähnchen gar ist, die Blättchen zugeben und gut verrühren. Die Zitronengrasstängel können vor dem Servieren entfernt werden. Die Mischung auf eine vorgewärmte Servierplatte gießen und sofort servieren.





Marinertes Brathähnchen

Dies ist eine Abwandlung eines meiner thailändischen Lieblingsgerichte. In Thailand wird das Hähnchen mariniert und dann in zarte Pandanblätter gewickelt, was den nussähnlichen Geschmack der Blätter freisetzt.

Pandanblätter sind ähnlich wie Bambusblätter. Im Westen gibt es nur getrocknete Pandanblätter, deshalb fehlen sie in diesem Rezept. Doch die Marinade schmeckt so ausgezeichnet, dass nur ein thailändischer Tischgast das Fehlen des Pandan bemerken wird. Am besten schmeckt es, wenn Sie das Hähnchen so lang wie möglich marinieren, am besten über Nacht.

Für 4 Personen

Für das Fleisch
- 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen

Für die Marinade
- 2 EL helle Sojasauce
- 3 EL Knoblauch, grob gehackt
- 2 EL Austernsauce
- 2 TL Zucker
- 1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
- 2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce
- 2 EL Reisessig oder Apfelessig
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 kleine, frische rote Thai-Chili, entkernt und fein gehackt
- 2 TL Zucker
- 2 TL Sesamsaat, geröstet

Die Hähnchenschenkel mit Küchenkrepp trockentupfen.

Die Marinade-Zutaten im Mixer pürieren.

Das Hähnchen in einer großen Schüssel gut mit der Marinade vermischen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt über Nacht kalt stellen.

Vor dem Grillen das Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen und 40 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Inzwischen die Sauce-Zutaten gut vermischen und beiseite stellen.

Den Backofengrill vorheizen oder den Barbecue-Grill vorbereiten. Wenn der Grill sehr heiß ist, das Hähnchen auf jeder Seite etwa 10 Minuten grillen, bis es gar ist, dabei gelegentlich mit überschüssiger Marinade begießen.

Auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der Sauce servieren.

Pfannengerührtes Hähnchen mit Spargel und Pilzen

Das warme Klima Thailands, seine abwechslungsreiche Geografie, fruchtbare Böden und ergiebige Süß- und Meerwasservorkommen liefern ein reichhaltiges Angebot an Nahrungsmitteln und Gewürzen. Die thailändische Kultur hat mit dieser Fülle eine Küche kreiert, deren Glanzpunkte die Tische von Arm und Reich schmücken. Ein Feinschmecker wird in Thailand an kleinen Imbissbuden ebenso zufriedengestellt wie in den feinsten Restaurants.

Ich habe die Geschmacksnuancen und Aromen thailändischer Speisen in den Städten wie auf dem Land genossen und mich an dem vertrauten Geräusch erfreut, wenn die vorbereiteten Zutaten zum gebräunten Knoblauch in den heißen Wok gegeben werden – wunderbar.

Dieses Rezept steht für eines dieser einfachen und doch eleganten Gerichte. Spargel ist in Thailand recht neu, aber schon genauso beliebt wie andernorts. Die Austernseitlinge geben diesem leicht zu kochenden und überaus sättigenden Essen einen besonderen Pfiff.

Für 4 Personen

450 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
½ TL Salz
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Sesamöl
¾ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Stärkemehl
450 g frischer Spargel
3 EL Erdnussöl
110 g Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 TL Ingwer, fein gehackt
230 g Austernseitlinge oder andere Pilze
3 EL hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe oder Wasser
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 TL Zucker
2 EL Austernsauce
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Hähnchenbrüste in 2,5 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und Salz, Sojasauce, Reiswein, Sesamöl, ¼ TL Pfeffer und Stärkemehl zufügen. Gut vermischen und 20 Minuten marinieren. Inzwischen den Spargel schräg in 7,5 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Hähnchen hineingeben und unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Das Hähnchen in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1½ EL Öl im Wok zurückbehalten. Den Wok erneut stark erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und 1 Minute unter Rühren braten. Spargel und Pilze zufügen und 1 Minute braten, dabei wieder rühren. Brühe oder Wasser, Fischsauce, ½ TL Pfeffer und Zucker zugeben. 3 Minuten unter Rühren braten, bis der Spargel knapp weich ist und die Pilze gar. Falls nötig, mehr Wasser zufügen. Schnell das Hähnchen zurück in den Wok geben, die Austernsauce zufügen und gut verrühren. Die Korianderblättchen zugeben, die Mischung auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Duftende knusprige Hähnchenflügel

Hähnchenflügel sind auf Speisekarten im Westen nicht gerade weit verbreitet, aber in Thailand sind sie der wohl beliebteste Teil des Vogels. Ich finde, Hähnchenflügel werden gemeinhin unterschätzt; wenn sie richtig zubereitet werden, wie in diesem Rezept, sind sie wohlschmeckend und saftige Bissen.

Der Schlüssel zu diesem Rezept ist die lange Marinierzeit, in der die Flügel das Aroma aufnehmen können. Dann werden sie mit Stärkemehl bestäubt und knusprig braun gebraten.



Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen, durchgepresst
3 EL frisches Koriandergrün, gehackt
1 EL grüne oder schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
3 EL helle Sojasauce
1 EL Zucker
1 EL Erdnussöl für die Paste + 400 ml zum Braten
2 TL Sesamöl
450 g Hähnchenflügel
Stärkemehl zum Bestäuben

Knoblauch, Koriander, Pfefferkörner, Sojasauce und Zucker in einen Mixer geben. 1 EL Erdnussöl und das Sesamöl hineinträufeln und pürieren. Die Hähnchenflügel gut mit dieser Paste bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Hähnchen auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Die mit der Paste bedeckten Hähnchenflügel mit dem Stärkemehl bestäuben, überschüssiges Mehl abschütteln.

Das restliche Erdnussöl in einer tiefen Pfanne oder einem großen Wok heiß werden lassen. Die Hähnchenflügel portionsweise hineingeben und etwa 8 Minuten braten, bis sie braun und knusprig sind. Die Hitze so wählen, dass das Öl nicht verbrennt. Die Flügel mit einem Schaumlöffel aus dem Wok nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren.

Hähnchencurry mit Bambussprossen

Hähnchenschlegel mit dunklem Fleisch sind kräftig genug für roten Curry; die süßen Bambussprossen bieten den reizvollen (und kühlenden) Kontrast in Geschmack und Beschaffenheit.

Thailändische rote Currypaste in guter Qualität gibt es inzwischen in vielen Supermärkten und asiatischen Feinkostläden. Da dieses Rezept viel Sauce ergibt, passt Reis hervorragend dazu – in diesem Fall Kokosreis (siehe S. 179).

Für 4 Personen

450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 EL Erdnussöl
110 g Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 EL thailändische rote Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
450 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
110 g Bambussprossen, frisch oder aus der Dose, abgetropft
4 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 2,5 cm dicke Stücke schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Schalotten zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten, dann die Currypaste zugeben und 30 Sekunden unter rühren braten. Die Kokosmilch langsam hineintröpfeln, dabei weiterrühren. Dann die Hühnerbrühe zufügen, danach Bambussprossen, Chilischoten, Fischsauce, Zucker und Limettenblätter. Jetzt die Hähnchenstücke zugeben. Bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Gut verrühren, die Basilikumblättchen hineintunken und sofort servieren.



Hähnchenkasserolle auf chinesische Art

Als ich das erste Mal nach Thailand kam, war ich sehr erstaunt, dass ich die Hähnchenkasserolle meiner chinesischen Mutter häufig auf thailändischen Speisekarten fand. Einen Moment lang dachte ich, sie hätte einen Franchise-Betrieb laufen.

Aber im Ernst, die chinesischen Einflüsse auf die thailändische Küche sind offensichtlich. In diesem Fall erkennen wir an der Verwendung von Shiitake-Pilzen und Ingwer den südchinesischen Stil. Thailändische Köche haben ihre eigenen Ideen hinzugefügt und herausgekommen ist ein aromatisches Gericht, sehr angenehm und nach den Aromen der thailändischen Küche duftend.

Dieses Gericht lässt sich sehr gut aufwärmen – ich mag es am liebsten am nächsten Tag.

Für 4 Personen

4 frische Eier
450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 TL plus 2 EL helle Sojasauce
1 TL dunkle Sojasauce
3 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
15 g getrocknete Shiitake-Pilze
1 EL Erdnussöl
1 kleine Zwiebel, geachtelt
2 EL Knoblauch, grob gehackt
4 Scheiben frischer Ingwer
2 EL Zucker
2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen, zum Garnieren



Die Eier 10 Minuten kochen. Unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Wenn sie abgekühlt sind, schälen und der Länge nach halbieren.

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 5 cm dicke Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 2 TL helle Sojasauce, dunkle Sojasauce, 1 EL Reiswein, Salz, Pfeffer und Sesamöl vermischen und über das Hähnchen gießen. Dann das Stärkemehl darunter rühren, bis die Hähnchenstücke vollständig bedeckt sind. Das Hähnchen etwa 30 Minuten marinieren, dann in einem Sieb in einer Schüssel abtropfen lassen.

Die Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Stiele entfernen und wegwerfen, die Köpfe vierteln.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das abgetropfte Hähnchen zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis das Fleisch zu bräunen beginnt. Das Hähnchen in einem Edelstahlsieb in eine Schüssel geben, dabei etwa 1 EL des Öls im Wok zurück behalten. Während das Hähnchen abtropft, den Wok erneut erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Pilze zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Dann die restliche helle Sojasauce, Zucker, Koriander und 2 EL Reiswein zugeben und weitere 30 Sekunden unter Rühren braten. Das Hähnchen zurück in den Wok geben und 4 Minuten braten, dabei wieder rühren. Schließlich die hart gekochten Eier zugeben und weitere 2 Minuten unter vorsichtigem Rühren braten, bis das Hähnchen gar ist. Mit den Korianderblättchen garnieren und servieren.

Hähnchen mit grünem Curry

Grüner Curry ist nicht der schärfste und harmoniert deshalb sehr gut mit dem eher zarten Geschmack und der Beschaffenheit der Hähnchenbrüste. Bedenken Sie jedoch, dass selbst grüner Curry für westliche Gaumen recht pikant sein kann.

Das ist meine Variante eines traditionellen, schnellen und einfachen thailändischen Gerichts, das keine Wünsche offen lässt.

Für 4 Personen

450 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Schalotten, fein gehackt
3 EL Knoblauch, grob gehackt
1 EL Ingwer, fein gehackt
2–3 EL thailändische grüne Currypaste
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
400 ml Kokosmilch aus der Dose
etwa 1 große Hand voll Basilikumblättchen

Die Hähnchenbrüste in 2,5 cm dicke Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl vermischen. Gut durchmischen und etwa 20 Minuten marinieren.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen, dann das Erdnussöl zugeben. Wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Hähnchen zugeben. Unter Rühren 3 Minuten braten oder bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Dann das Hähnchen in einem Edelstahlsieb in eine Schüssel geben, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten. Während das Fleisch abtropft, den Wok erneut erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer zufügen und 3 Minuten unter Rühren braten. Dann die restlichen Zutaten außer den Basilikumblättchen zugeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Das abgetropfte Hähnchen zurück in den Wok geben und weitere 3 Minuten garen, gelegentlich umrühren. Wenn das Hähnchen gar ist, die Basilikumblättchen zufügen und die Mischung gut umrühren.

Auf eine vorgewärmte Servierschale geben und sofort anrichten.

Pfannengerührtes Hähnchen mit Zuckererbsen

Hähnchen ist weltweit beliebt, und Zuckererbsen mag man auch überall. Die phantasievolle Verwendung von Gewürzen und Würzmischungen gibt jedem Hähnchen-Zuckererbsen-Gericht seinen unverwechselbaren Charakter. Und thailändische Köche wissen, wie man so etwas macht ...

Das ist ein einfaches pfannengerührtes Hähnchengericht mit thailändischem Aroma. Es ist schnell und leicht zubereitet und mit Reis serviert eine vollständige Mahlzeit.



Für 4 Personen

450 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
2 TL plus 1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
1 EL thailändische grüne Currypaste
225 g Zuckererbsen, geputzt
3 frische Kaffir-Limettenblätter oder 1 EL Limettenzesten
2 kleine frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2–3 EL Wasser
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Hähnchenbrüste in 2,5 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch in einer Schüssel mit 2 TL Fischsauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und etwa 20 Minuten marinieren.

Einen Wok stark erhitzen, dann das Erdnussöl zufügen. Wenn das Öl sehr heiß ist, das Hähnchen zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten, bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch dann in einem Edelstahlsieb in eine Schüssel geben, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten. Während das Hähnchen abtropft, den Wok erneut aufheizen, die Currypaste zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Dann Zuckererbsen, die restliche Fischsauce, Limettenblätter, Chilischoten und Wasser zugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren braten, bis die Zuckererbsen gar sind. Das abgetropfte Hähnchen und die Basilikumblättchen zufügen. Gut verrühren und 1 Minute garen. Auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.

Pfannengerührtes Ingwerhähnchen mit Pilzen

Der chinesische Einfluss ist bei diesem Gericht offenkundig, das delikates Hähnchenaroma mit scharf-würzigem Ingwer und chinesischen Pilzen verbindet.

Chinesische Pilze sind in Aroma und Beschaffenheit einzigartig und die größere Mühe beim Einkauf wert. Sie nehmen die ganzen reichhaltigen Säfte von Hähnchen und Ingwer auf und verstärken sie.

Für 4 Personen

450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 TL helle Sojasauce
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 ½ TL Salz
¾ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
25 g getrocknete Shiitake-Pilze
15 g getrocknete Mu-Err-Pilze
1 EL Erdnussöl
3 EL frischer Ingwer, fein zerkleinert
2 EL Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten
3 EL Schalotten, in feine Scheiben geschnitten
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Austernsauce
2 TL Zucker
150 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
2 TL Sesamöl, zum Garnieren
3 EL Frühlingszwiebeln, fein zerkleinert, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll frische Korianderblätter, zum Garnieren

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 5 cm dicke Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce, Reiswein, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Sesamöl vermischen und über das Hähnchen gießen. Das Stärkemehl hineinrühren, bis alle Hähnchenstücke gut bedeckt sind. Das Hähnchen etwa 30 Minuten marinieren.

Die beiden Pilzsorten in zwei getrennten Schüsseln 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Die Shiitake-Pilze abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Stiele entfernen und wegwerfen und die Köpfe fein zerkleinern. Die Mu-Err-Pilze abtropfen lassen und gut in kaltem Wasser ausspülen, um den Sand zu entfernen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Ingwer zufügen und etwa 1 Minute unter Rühren braten bis er knusprig ist. Das Hähnchen zugeben und etwa 5 Minuten braten, bis das Fleisch bräunt, dabei wieder rühren. Das Hähnchen herausnehmen und in einem Edelstahlsieb in einer Schüssel abtropfen lassen. Den Wok erneut aufheizen und das Hähnchen zusammen mit Pilzen, Knoblauch und Schalotten wieder hineingeben. Erneut unter Rühren 2 Minuten braten. Fisch- und Austernsauce, Zucker, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Brühe zufügen und unter weiterem Rühren 1 Minute braten. Zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten köcheln lassen. Den Deckel entfernen und die Sauce bei großer Hitze einkochen lassen. Wenn nur noch einige Esslöffel Sauce übrig sind, 2 weitere Minuten unter Rühren braten, bis das Hähnchen gar ist. Mit dem Sesamöl beträufeln, mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren und sofort servieren.



Pikante Ente mit Lychees

Thailand ist mit einer Vielzahl tropischer und – aus unserer Sicht – exotischer Früchte gesegnet. Es ist also nicht überraschend, dass sich diese Früchte auf thailändischen Speisekarten finden, oft kombiniert mit Fleisch, und das Ergebnis ist immer sehr erfreulich.

Ich bin besonders angetan von Ente mit Lychees. Hier wird gehaltvolles Entenfleisch mit dem süßen Geschmack saftiger Lychees in aromatischer Sauce verbunden. In Thailand verlangt dieses Rezept eine ganze Ente, mit gegarten Knochen und allem. Ich finde das ein wenig trocken und ersetze sie durch Entenbrüste, weil es saftiger und bequemer ist. Ein beeindruckender Mittelpunkt jeder Mahlzeit.



Für 4 Personen

450 g Entenbrüste ohne Knochen, gehäutet
½ TL Salz
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Sesamöl
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, fein gehackt
2 TL frische Galgantwurzel oder Ingwer, fein gehackt
1 TL Shrimpspaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
600 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
230 g Lychees, frisch oder aus der Dose, abgetropft
4 große, rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 EL Zucker
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
3 EL geröstete Erdnüsse, gehackt
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Entenbrüste in dicke, 4 cm lange Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Salz, Sojasauce, Reiswein, Sesamöl, Pfeffer und Stärkemehl gut vermischen und etwa 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, die Ente zufügen, etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Die Ente in einem Sieb in eine Schüssel geben, dabei etwa 1½ EL Öl im Wok behalten. Den Wok erneut aufheizen. Knoblauch und Galgant zufügen, wieder 2 Minuten unter Rühren braten, die Shrimps-Paste zugeben und weitere 30 Sekunden braten und rühren. Die Kokosmilch unter ständigem Rühren langsam hineinträufeln. Brühe, Lychees, Chilischoten, Fischsauce, Limettensaft, Zucker, Limettenblätter und Erdnüsse zufügen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln. Die Ente in den Wok geben. Gut verrühren, die Basilikumblättchen hineintunken und sofort servieren.

Schnelles Entencurry

Vor einigen Jahren sollte ich bei einer Einladung zeigen, wie man eine Ente schnell zubereitet und dabei selbstverständlich die köstlichen Qualitäten dieses beliebten Jagdvogels bewahrt. Glücklicherweise konnte ich auf thailändische Traditionen zurückgreifen, und mir gelang dieses Rezept für Ente mit Curry. Es ist nicht nur leicht und schnell gemacht, sondern bewahrt in der Tat alle Vorzüge der Ente. Mit einem ausgeprägteren Geschmack als beispielsweise Hähnchen passt Ente sehr gut zu grünem Curry und anderen thailändischen Gewürzen.

Servieren Sie dieses sehr sättigende Gericht mit Reis und einem Salat als vollwertige Mahlzeit.

Für 4 Personen

450 g Entenbrüste ohne Knochen, gehäutet
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
230 g Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 EL thailändische grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
4 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Die Entenbrüste in dicke, 4 cm lange Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz, schwarzem Pfeffer, Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen. Die Scheiben etwa 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Ente zufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Die Ente herausnehmen und in einem Edelstahlsieb in einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1½ EL Öl im Wok zurückbehalten.

Den Wok erneut stark erhitzen, die Zwiebeln zufügen und 3 Minuten unter Rühren braten. Dann die Currypaste zugeben und 30 Sekunden ebenso weiter braten. Die Kokosmilch unter ständigem Rühren langsam hineinträufeln. Chilischoten, Fischsauce und Zucker zufügen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln. Die Ente in den Wok zurückgeben, gut verrühren, die Korianderblätter hineinmischen und sofort servieren.



Enten-Ananas-Curry

Hier haben wir nun ein besonderes Gericht für eine besondere Gelegenheit. Es ist durch und durch thailändisch, mit rotem Curry, Kokosmilch und anderen klassischen Gewürzen. Thailändische Enten-Curry-Gerichte sind reichhaltig und köstlich, wie es sich für diesen edlen Vogel gehört.

Thailändische Köche verwenden normalerweise die ganze Ente – auch die Knochen. Ich bevorzuge die Entenbrüste ohne Knochen, die leichter zu handhaben und sehr zart sind, besonders wenn sie zuerst auf chinesische Art pfannengerührt werden.

Die herbe Süße der Ananas bietet einen auffällig duftenden Gegensatz zum vollmundigen Entenfleisch.

Servieren Sie dieses Entencurry mit Reis.

Für 4 Personen

450 g Entenbrüste ohne Knochen, gehäutet
½ TL Salz
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Sesamöl
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
110 g Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 EL thailändische rote Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
150 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
350 g kleine frische Ananas, geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten
4 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Entenbrüste in dicke, 4 cm lange Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Salz, Sojasauce, Reiswein, Sesamöl, Pfeffer und Stärkemehl gut vermischen und die Scheiben etwa 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, die Ente zufügen, unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Die Ente herausnehmen, in einem Sieb in einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 ½ EL Öl im Wok lassen. Den Wok erneut stark aufheizen. Die Schalotten zufügen und rührend 2 Minuten braten. Die Currypaste zufügen, 30 Sekunden braten, rühren. Die Kokosmilch unter Rühren langsam hineinträufeln. Brühe, Ananas, Chilischoten, Fischsauce, Zucker und Limettenblätter zugeben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln. Die Ente in den Wok geben. Gut verrühren, die Basilikumblättchen hineinmischen und sofort servieren.

Gedämpftes Hähnchen mit Kokossauce

Dämpfen ist nicht nur eine gesunde Art des Kochens, es bringt auch subtile Geschmacksnuancen hervor. Durch langsames Garen in warmen Dämpfen wird ein gutes Hähnchen noch besser – zart, saftig und mit den verschiedensten Aromen versehen.

Durch die Verwendung der würzigen Kokossauce – eine thailändische Spezialität – wird dieses leicht zu kochende Essen geschmackvoll und nahrhaft.

Für 4 Personen

Für die Marinade

- 450 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Sesamöl

Für die Sauce

- 400 ml Kokosmilch aus der Dose
- 1 ½ EL thailändische rote Currypaste
- 1 EL Zucker
- 2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce

Für die Garnierung

- etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Die Hähnchenbrüste mit Sojasauce, Reiswein, Pfeffer und Sesamöl vermischen und mindestens 20 Minuten marinieren.

Einen Dampfkochtopf auf den Herd stellen oder einen Einsatz in einen Wok oder einen tiefen Topf stellen. Etwa 5 cm hoch Wasser eingießen. Das Wasser bei großer Hitze zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrüste nebeneinander auf einen feuerfesten Teller legen und den Teller in den Dampfkochtopf oder auf den Einsatz stellen. Den Topf fest verschließen und das Hähnchen 8–10 Minuten dämpfen, bis es gerade weiß und fest ist.

Inzwischen die Zutaten für die Sauce in einem Topf vermischen. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Teller mit dem gegarten Hähnchen herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Korianderblättchen garnieren. Mit der Sauce servieren.

Geschmortes Hähnchen auf thailändische Art

Hähnchen schmeckt köstlich, wenn es lang und vorsichtig genug gegart wird, sodass sich seine eigenen Vorzüge und das ganze Aroma der verwendeten Gewürze voll entfalten können. Das ist besonders dann der Fall, wenn es geschmort wird.

Wenn ich Hähnchen schmore, bevorzuge ich die Schenkel. Sie sind kräftig genug für eine lange Garzeit und behalten doch Geschmack und Beschaffenheit, während sie die Sauce aufnehmen. Eine typisch thailändische Sauce natürlich.

Dieses Gericht kann schon vorher zubereitet und muss dann nur noch aufgewärmt werden.



Für 4 Personen

450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut oder 900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 TL helle Sojasauce
2 TL + 2 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
15 g Shiitake-Pilze
2 EL Erdnussöl
3 Knoblauchzehen, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
5 Scheiben frischer Ingwer
6 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
3 EL hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe oder Wasser
1 EL gelbe Bohnensauce
1 EL dunkle Sojasauce
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 TL Zucker
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwa 1 Hand voll Korianderblättchen, zum Garnieren

Von den nicht ausgelösten Hähnchenschenkeln Knochen und Haut entfernen oder vom Metzger entfernen lassen. Das Fleisch in 2,5 cm dicke Stücke schneiden und mit Sojasauce, 2 TL Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl vermischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Die Pilze in warmem Wasser 20 Minuten einweichen, abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Stiele entfernen, wegwerfen; die Köpfe fein schneiden.

Einen Wok stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es leicht raucht, das Hähnchen zufügen und 5 Minuten unter Rühren braten. Das Hähnchen in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 2 TL Öl im Wok lassen. Den Wok erneut aufheizen, Knoblauch und Ingwer zugeben, 30 Sekunden rühren. Hähnchen, Pilze, Frühlingszwiebeln, restlichen Reiswein und übrige Zutaten zufügen. Die Hitze reduzieren, zugedeckt 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Wenn das Hähnchen gar ist, kurz umrühren, auf eine vorgewärmte Platte geben, mit den Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Thailändisches Barbecue-Hähnchen

Thailändische Menüs enthalten in der Regel *sate-* oder *satay*-Gerichte, also Gerichte, die auf dem Grill oder am Spieß gebraten werden. Insofern bezieht sich *sate* eher auf die Technik als auf eine bestimmte Zutat. Manche Leute glauben jedoch, dass *sate* aus dem englischen *steak* hervorgegangen ist, und wir können annehmen, dass Fleisch und Fisch in diesen Gerichten häufig verwendet werden.

Obwohl die Technik aus Indonesien kommt, ist sie in Südostasien weit verbreitet und spielt in der thailändischen Küche eine wichtige Rolle. Wenn man durch die Straßen thailändischer Städte geht, duftet es oft nach gebratenem Fleisch oder Fisch. Dass *sate*-Gerichte so gut schmecken, liegt nicht zuletzt an der Marinade. Die Sauce muss Fleisch oder Fisch vor dem Braten vollständig durchdrungen haben, und ich empfehle, das Essen über Nacht zu marinieren. Ein großer Teil der dazu nötigen Arbeit kann vorher erledigt werden. Das Ergebnis ist eine köstliche gegrillte Mahlzeit – ein bemerkenswertes Gericht für ein Picknick oder eine Sommermahlzeit.

Für 4 Personen

900 g Hähnchenschenkel mit Knochen
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2 TL Zucker
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Kurkuma
2 TL thailändische rote Currypaste
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Kokosmilch aus der Dose

Die Hähnchenschenkel mit Küchenkrepp trockentupfen und in eine große Schüssel legen.

Die restlichen Zutaten in den Mixer oder die Küchenmaschine geben, pürieren und diese Marinade über das Hähnchen gießen. Alles gut vermischen. Mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Grillen das Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen und 40 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Den Barbecue-Grill anheizen oder den Backofengrill vorheizen. Wenn der Grill sehr heiß ist, die Hähnchenschenkel auf jeder Seite etwa 10 Minuten grillen, bis sie gar sind. Während des Grillens die Hähnchen mit der restlichen Marinade bestreichen.

Auf eine vorgewärmte Platte legen und sofort servieren oder abkühlen lassen und bei Zimmertemperatur servieren.

SCHWEIN UND RIND

Rind mit grünem Curry

Die thailändische Küche ist meist recht scharf – es gibt wohl kein Gericht, das nicht pikant schmecken würde. Und wenn grüne Currypaste verwendet wird, sollte man als Anfänger vorsichtig würzen. Obwohl grüne Currypaste normalerweise zu Hähnchengerichten gehört, passt sie auch hervorragend zum kräftigen Aroma von Rindfleisch.

Thailändische Familien machen in der Regel ihren eigenen grünen Curry – alles, was man braucht, ist jemand, der die Gewürze schält, zerstößt und mixt. Heute kaufen jedoch auch die Thailänder fertiges grünes Curry auf den örtlichen Märkten. Auch wir können glücklicherweise handelsübliche Currypaste in guter Qualität kaufen, was die Zubereitung eines richtigen Currygerichts sehr erleichtert.

Dies ist ein typisch thailändisches Gericht mit grünem Curry, schnell zubereitet und ganz köstlich. Das Rezept ergibt ziemlich große Portionen, es eignet sich also hervorragend für viele Freunde oder die ganze Verwandtschaft.

Für 6–8 Personen

900 g chinesische oder normale Auberginen
450 g mageres Rindfleisch
2 EL Erdnussöl
3 EL thailändische grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
4 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Salz
1 EL Zucker
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
600 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Den Ofen auf 240 °C (Umluft 210 °C; Gas Stufe 4–5) vorheizen. Chinesische Auberginen 20 Minuten, größere Auberginen 30–40 Minuten rösten, bis sie weich und gar sind. Abkühlen lassen und dann schälen. In einem Sieb 30 Minuten oder länger abtropfen lassen. Das Fleisch auseinander ziehen. Diese Arbeit kann bereits Stunden vorher erledigt werden.

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Das Fleisch in dicke, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel beiseite stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Currypaste zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Die Kokosmilch unter ständigem Rühren langsam hineinträufeln. Chilischoten, Fischsauce, Salz, Zucker, Limettenblätter und die Brühe zufügen. Die gekochten Auberginen und das Rindfleisch zugeben. Bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Rindfleisch den gewünschten Gargrad erreicht hat. Die Basilikumblättchen hineingeben, gut umrühren und sofort servieren.



Pfannengerührtes Schweinefleisch mit Chili und Cashewnüssen

Schwein ist das bevorzugte Fleisch in Thailand und wird immer mit großer Sorgfalt zubereitet. Das reichhaltige Aroma der Cashewnüsse und die Würze der Chilischoten passen in diesem sehr sättigenden Rezept gut zusammen.

Dieses schnelle und köstliche Gericht findet man in Thailand auf den Speisekarten der Restaurants wie auf dem heimischen Esstisch.



Für 4 Personen

450 g mageres Schweinefleisch ohne Knochen
1 EL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
2 getrocknete rote Chilischoten
3 EL Erdnussöl
2 TL thailändische rote Currypaste
1 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
6 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Ringe geschnitten
2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 TL Zucker
1 ½ EL Austernsauce
50 g geröstete Cashewnüsse

Das Schweinefleisch in dünne, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten marinieren.

Die Chilischoten der Länge nach halbieren.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Fleisch zugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten. Den Wok erneut aufheizen, Chilischoten und Currypaste zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Knoblauch und Schalotten zugeben und 1 Minute braten, dabei weiter rühren. Frühlingszwiebeln, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Austernsauce zufügen und 2 Minuten braten und rühren. Die Cashewnüsse und das abgetropfte Schweinefleisch zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Auf einer vorgewärmten Platte sofort servieren.

Pfannengerührtes Ingwer-Rindfleisch auf thailändische Art

Pfannengerührtes Rindfleisch ist eine Spezialität der chinesischen Küche, aber mit den Gewürzen in diesem Rezept wird es eine echt thailändische Mahlzeit. Der hier verwendete Ingwer wird in Thailand *krachai* genannt; er hat einen wesentlich ausgeprägteren Ingwergeschmack als unsere westlichen Arten. Aber Sie können auch frischen Ingwer aus dem Supermarkt verwenden.

Krachai wächst in China, wird dort aber nur für medizinische Zwecke verwendet – einer der größten Unterschiede zwischen chinesischer und thailändischer Küche besteht darin, dass die Chinesen Kräuter und Gewürze oft als Arznei verwenden, während die Thailänder damit würzen.

Dieses Gericht ist durch und durch thailändisch und überaus schmackhaft (siehe Foto auf der nächsten Seite).

Für 4 Personen

450 g mageres Rindfleisch
2 TL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
1 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
3 EL frischer Ingwer, fein zerkleinert (am besten Krachai)
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
1 TL Shrimpspaste
2 EL Wasser
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Das Fleisch in dünne, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Rindfleisch zufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten. Den Wok erneut bei starker Hitze aufheizen, Ingwer und Schalotten zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Dann die Shrimpspaste zugeben und weitere 30 Sekunden unter Rühren braten. Dann Wasser, Fischsauce und Chilischoten zufügen und 1 Minute weiter rühren. Das Fleisch schnell in den Topf zurückgeben und noch 1 Minute rühren. Die Basilikumblättchen hineingeben, gut verrühren, die Mischung auf eine vorgewärmte Platte gießen und sofort servieren.







Pfannengerührtes Rindfleisch mit Cashewnüssen

Cashewnüsse kommen ursprünglich aus der „Neuen Welt", genauer gesagt, aus der Amazonasgegend. Sie sind jedoch überall beliebt, wo sie eingeführt werden, und Thailand ist da keine Ausnahme. Diese Nüsse geben diesem Rindfleischgericht eine knackige und aromatische Note.

Auch hier haben wir scheinbar wieder ein chinesisches Gericht, das aber durch die Verwendung der Gewürze in eine thailändische Delikatesse verwandelt wird, in diesem Fall besonders durch die charakteristische Fischsauce.

Für 4 Personen

450 g mageres Rindfleisch
1 EL helle Sojasauce
3 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
1 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
6 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Ringe geschnitten
2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 ½ EL Austernsauce
50 g geröstete Cashewnüsse

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Das Fleisch in dünne, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit Sojasauce, 2 EL Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Rindfleisch zugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten. Den Wok erneut aufheizen, Knoblauch und Schalotten zufügen und wieder 1 Minute unter Rühren braten. Frühlingszwiebeln, Fischsauce und 1 EL Reiswein zugeben und 2 Minuten weiter rühren. Austernsauce, Cashewnüsse und Rindfleisch zufügen, 1 Minute unter Rühren braten, auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.

Knuspriges Schweinefleisch mit Chilischoten

Fast überall in Südostasien wird Schweinefleisch genossen – von den Hachsen bis zur Schnauze. In Rezepten wie diesen hängt alles noch mehr als sonst von der Kochtechnik und den Gewürzen ab.

In diesem, einem meiner Lieblings-Thai-Gerichte, bildet Schweinebauch die prosaische Grundlage einer besonderen Mahlzeit. Das Fleisch wird zweimal gekocht, sodass es sowohl knusprig als auch bissfest ist, mit dem Geschmack von Chili und anderen Gewürzen in jedem Bissen. Das ergibt ein köstliches Fleischgericht und mit Reis und etwas Gemüse eine vollständige Mahlzeit.

Für 6 Personen

1,4 kg Schweinebauch ohne Knochen, mit Schwarte
1 EL Salz
600 ml Erdnussöl zum Frittieren
3 EL Knoblauch, grob gehackt
1 ½ EL frischer Ingwer, fein gehackt
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
3–4 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
225 g Tomaten, in Spalten geschnitten
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe

Die Schwarte mit einem scharfen Messer einkerben, mit dem Salz einreiben und 1 Stunde stehen lassen. Dann das Fleisch in lange Streifen schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Schweinefleisch darin frittieren, bis es knusprig und braun ist (den Wok zudecken, damit das Öl nicht herausspritzt). Das Fleisch herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Wenn es abgekühlt ist, das Fleisch in 2,5 cm große Stücke schneiden. Das meiste Öl aus dem Wok wischen, 1 ½ EL zurückbehalten. Den Wok erneut aufheizen, Knoblauch, Ingwer und Schalotten hineingeben und 1 Minute unter Rühren braten. Chilischoten, Tomaten, Koriandergrün, Fischsauce, Reiswein, Pfeffer, Brühe und die gebräunten Fleischstückchen zufügen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Vom Herd nehmen, auf eine vorgewärmte Servierplatte geben und sofort servieren.



Aromatisches Schweinefleischcurry mit Spinat

Wasserspinat ist zahlreich vertreten unter den vielen Gemüsesorten, die in Thailands feuchter, gut bewässerter, tropischer Umgebung gedeihen. Er ist dort ein beliebtes Gemüse und wird kommerziell angebaut, wächst aber auch wild an vielen Stellen entlang der Ufer der unzähligen Wasserwege des Landes.

Er ist dem im Westen erhältlichen Spinat ähnlich, aber seine Stiele sind hohl. Wie der uns vertraute Spinat ist er wegen seiner intensiven Farbe und dem kräftigen Aroma ein guter Begleiter für dieses duftende Schweinefleischcurry.



Für 4 Personen

450 g mageres Schweinefleisch ohne Knochen
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
450 g frischer Spinat
3 Stängel frisches Zitronengras
4 getrocknete rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen, geschält und durchgepresst
3 EL Galgantwurzel oder Ingwer, fein zerkleinert
2 frische Kaffir-Limettenblätter oder 2 TL Limettenzesten
1 TL Shrimpspaste
1 TL Kreuzkümmelsaat
1 EL frisches Koriandergrün, grob gehackt
1 ½ EL Erdnussöl
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker

Das Schweinefleisch in dünne, 5 cm lange Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat sorgfältig waschen. Alle Stiele entfernen.

Das Zitronengras bis auf das weiche weißliche Innere schälen und mit der Breitseite eines Messers zerquetschen. In 7,5 cm lange Stücke schneiden. Die Chilis 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Zitronengras, Chilis, Knoblauch, Galgant, Limettenblätter, Shrimpspaste, Kreuzkümmel und Koriander im Mixer oder der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Beiseite stellen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, das Fleisch zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen und in einem Sieb in einer Schüssel abtropfen lassen. Die Currypaste in den Wok geben, wieder 30 Sekunden braten und rühren, die Kokosmilch zugeben und 8 Minuten köcheln. Fleisch mit Spinat, Fischsauce und Zucker in die Sauce geben, 3 Minuten köcheln. Auf eine vorgewärmte Servierplatte geben und sofort servieren.

Gebratene Fleischbällchen auf thailändische Art

Wenn man durch die Straßen von Bangkok wandert, ist man ständig von den exotischen Düften und den Gerüchen umgeben, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen und für die thailändische Küche typisch sind. Diese Düfte entströmen den Küchen der vielen kleinen Restaurants und Stehimbisse entlang der Durchfahrtsstraßen.

Straßenverkäufer bieten eine Auswahl an Fischhappen, Snacks und Fleischbällchen an, und ich habe dieses Gericht erstmals an einem solchen Stand probiert. Was es so geschmackvoll macht, sind die Gewürze, die in das saftige Rind- und Schweinefleisch eindringen. Das Eiweiß gibt den Fleischbällchen eine zarte, leichte Struktur. Das Ganze ist thailändisch bis zum letzten Bissen.

Die Fleischbällchen sind sehr leicht zuzubereiten und mit Getränken serviert ein ausgezeichneter Partysnack.

Für 4–5 Personen

je 110 g Hackfleisch von Rind und Schwein
1 frisches Eiweiß
2 EL sehr kaltes Wasser
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Knoblauch, fein gehackt
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
etwas Mehl zum Bestäuben
400 ml Erdnussöl zum Frittieren

Das Hackfleisch einige Sekunden in der Küchenmaschine vermischen. Eiweiß und Wasser langsam dazugeben und einige weitere Sekunden verrühren, bis alles vollständig vom Fleisch aufgenommen ist. Die restlichen Zutaten zugeben und etwa 1 Minute rühren, bis aus der Fleischmischung ein leichter Teig geworden ist.

Mit den Händen 4 cm große Bällchen aus der Mischung formen – etwa die Größe eines Golfballs. (Dieses Rezept ergibt etwa 10 Bällchen.) Gleichmäßig mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abschütteln. Die Fleischbällchen sind sehr weich und zerfallen leicht.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, so viele Fleischbällchen, wie nebeneinander passen, in die Pfanne geben. Vorsichtig etwa 4 Minuten frittieren, bis sie knusprig und gebräunt sind, dabei gelegentlich wenden. Die Hitze entsprechend anpassen. Die Fleischbällchen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen (falls weitere Portionen zubereiten werden, ebenso verfahren). Die Bällchen sofort servieren.

Schweinecurry mit Babymais

Da Babymais – hauptsächlich aus Thailand – inzwischen im Supermarkt erhältlich ist, kann man ein Curry zubereiten, das dieses knackige süße Gemüse richtig zur Geltung bringt. Zu diesem schnellen und einfachen Curry passt am besten Reis.

Für 4 Personen

450 g mageres Schweinefleisch ohne Knochen
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
230 g frischer Babymais
1 ½ EL Erdnussöl
2 EL thailändische rote Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 1 EL Limettenzesten
1 große, frische rote Thai-Chili, entkernt und klein geschnitten
2 TL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Das Schweinefleisch in dünne, 5 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit das Fleisch die Aromen der Marinade gut aufnehmen kann.

Den Babymais der Länge nach halbieren.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Schweinefleisch zugeben und 1 Minute unter Rühren braten oder bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb in einer Schüssel abtropfen lassen. Die Curry-paste in den Wok geben und 30 Sekunden unter Rühren braten, dann den Babymais mit den restlichen Zutaten außer den Basilikumblättchen und Fleisch zugeben. Die Mischung leise siedend etwa 5 Minuten garen. Das Schweinefleisch zurück in die Sauce geben und 1 Minute köcheln, dann die Basilikumblättchen hineinrühren. Vom Herd nehmen, auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten und sofort servieren.



Schnelles pfannengerührtes Schweinefleisch

Schmackhaftes Schweinefleisch eingelegt in thailändische Gewürze und Würzmischungen und minutenschnell perfekt zubereitet: „Fast-Food" für die Götter. Dieses hier wird sicher ein beliebtes Familienessen. Mit Ihrem Lieblingsgemüse und einem Schälchen Reis ergibt es eine vollständige und sättigende Mahlzeit.



Für 4 Personen

450 g mageres Schweinefleisch ohne Knochen
1 EL helle Sojasauce
2 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 TL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 TL Zucker
2 EL Austernsauce

Das Schweinefleisch in dünne, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Schweinefleisch zufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb in einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl im Wok behalten.

Den Wok erneut aufheizen, Chilischoten, Knoblauch und Schalotten zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Austernsauce zugeben und weitere 2 Minuten rühren. Schließlich das abgetropfte Schweinefleisch wieder hineingeben und 1 Minute unter Rühren braten. Sofort servieren.

Geschmorter Schweinebauch in Fischsauce

In Thailand und in China ist Schweinefleisch etwas Besonderes. Als Hauptlieferant von tierischem Protein und Fett wird das recht teure Fleisch mit großer Achtung behandelt. Damit meine ich, dass jeder Teil des Tieres, von der Schnauze bis zu Hachse und Schwanz verwendet wird. Und wie bei diesem vorzüglichen Gericht mit Schweinebauch gelingt den Thailändern dabei immer etwas Besonderes. Die hier verwendete Fischsauce verleiht dem Ganzen übrigens keinerlei fischiges Aroma.

Die Kochzeit ist lang, was aber nicht problematisch ist, wenn Sie vorausplanen. Schweinebauch muss mehrfach gegart werden, damit er das überschüssige Fett verliert und zu einem wirklichen Genuss wird. Die Mühe lohnt sich jedoch, denn das Gericht wird erstaunlich gut – besonders, wenn Sie es mit Reis und Gemüse zubereiten. Dieses Gericht ist zudem gut zum Aufwärmen geeignet und kann daher im Voraus gekocht werden.

Für 6–8 Personen

1 kg Schweinebauch ohne Knochen, mit Schwarte
2 TL Salz
600 ml Erdnussöl
3 EL Schalotten, fein gehackt
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Ingwer, fein gehackt
3 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
230 g gestückelte Tomaten aus der Dose
1 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
300 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe

Die Schwarte mit einem scharfen Messer einkerben. Die Haut gleichmäßig mit Salz einreiben und etwa 1 Stunde auf einer Platte ruhen lassen. Dann den Schweinebauch in 1 cm große Würfel schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Würfel darin braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 2 EL Öl im Wok zurückbehalten.

Den Wok erneut bei starker Hitze aufheizen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten zufügen und 3 Minuten unter Rühren braten. Dann Tomaten, Koriander, Sojasauce, Reiswein, Pfeffer, Fischsauce und Brühe zugeben. Die Mischung zum Köcheln bringen und das abgetropfte Schweinefleisch zufügen. Zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis der Schweinebauch weich ist. Fleisch und Sauce auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.



Pfannengerührtes Schweinefleisch mit grünen Bohnen

Die Thailänder teilen ihre Liebe zum Schweinefleisch mit den Chinesen, die es wie sie jedem anderen Fleisch vorziehen. Schweinefleisch mit seinem charakteristischen und köstlichen Geschmack verlangt nach ausgewählten Gewürzen und passenden Beilagen, um seine geschmacklichen Qualitäten voll zur Geltung zu bringen – so wie in diesem Rezept.

Dieses verständlicherweise beliebte Gericht ist fast auf jedem Speisenplan zu finden – sei es im Restaurant oder zu Hause.

Für 4 Personen

450 g mageres Schweinefleisch ohne Knochen
2 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
1 TL Stärkemehl
25 g getrocknete Shrimps
230 g Stangenbohnen oder Prinzessbohnen
1 ½ EL Erdnussöl
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Wasser
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
50 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Das Schweinefleisch in dünne, 5 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit 1 EL Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Stärkemehl vermischen. Die Mischung etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit das Fleisch die Marinade gut aufnehmen kann.

Die getrockneten Shrimps in warmem Wasser 20 Minuten einweichen, sorgfältig trockentupfen und grob hacken.

Die Stangenbohnen putzen und quer halbieren, falls sie lang sind, ansonsten ganz lassen. Die Prinzessbohnen nur putzen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Schweinefleisch und Pfeffer zugeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Bohnen und getrocknete Shrimps in den Wok geben und 1 Minute unter Rühren braten. Dann Wasser, 1 EL Reiswein, Fischsauce und Zucker zufügen und weitere 4 Minuten rühren, bis die Bohnen gar sind. Das Schweinefleisch zurück in Wok oder Pfanne geben, die Erdnüsse zugeben und alles erneut 2 Minuten unter Rühren braten. Die Basilikumblättchen hineingeben und kurz verrühren. Sofort auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Rindfleischcurry mit Kürbis

Könnte das vielleicht der Hauptgang Ihres nächsten Weihnachtsmenüs werden? Der Kürbis bildet mit seiner Süße eine ideale Ergänzung zum kräftigen Fleischaroma. Das rote Curry und andere Gewürze kommen in diesem rundum gelungenen Gericht ebenfalls hervorragend zur Geltung.

Für 4 Personen

450 g mageres Rindfleisch
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
450 g Kürbis
3 EL Erdnussöl
2 EL thailändische rote Currypaste
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 1 EL Limettenzesten
2 TL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Dann das Fleisch in dünne, 5 cm lange Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen. Die Mischung etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit das Fleisch die Marinade gut aufnehmen kann.

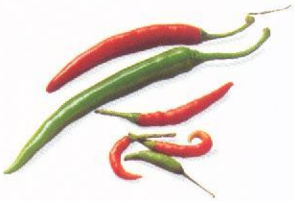
Die harte Schale des Kürbisses abschälen und das Fleisch in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Rindfleischscheiben zufügen und 1 Minute unter Rühren braten oder bis sie leicht braun sind. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1 EL abgießen. Den Wok erneut aufheizen, die Currypaste zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Den Kürbis und die restlichen Zutaten bis auf Basilikum und Fleisch zugeben. Die Mischung zum Köcheln bringen und etwa 8 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Das Rindfleisch in die Sauce geben und 1 Minute köcheln lassen, dann die Basilikumblätter hineinrühren. Sofort auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Rindfleisch mit Austernsauce

Dieses klassische südchinesische Gericht hat heute seinen Platz in der thailändischen Küche; tatsächlich behaupten einige Thai-Köche, dass sie, *au contraire*, die Chinesen die Zubereitung lehrten!

Wie auch immer, der thailändische Einfluss ist jedenfalls nicht zu leugnen und das Gericht ist so köstlich wie die chinesische Variante.



Für 4 Personen

450 g mageres Rindfleisch
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 EL frischer Ingwer, fein zerkleinert
2 große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
5 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
3 EL Austernsauce

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Dann das Fleisch in 5 mm dünne, 5 cm lange Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce, Sesamöl, Reiswein und Stärkemehl zugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Rindfleisch zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten braten, bis es leicht braun ist. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel gut abtropfen lassen.

Den Wok erneut aufheizen und Knoblauch, Ingwer, Chilischoten und Frühlingszwiebeln zufügen. Unter Rühren 2 Minuten braten. Die Austernsauce zugeben und zum Köcheln bringen. Das Rindfleisch zufügen und sorgfältig mit der Sauce vermischen. Die Mischung auf eine vorgewärmte Servierplatte geben und sofort servieren.

Rindfleischcurry auf Mussaman-Art

Mussaman ist die thailändische Verballhornung des Wortes Muslim. Da Gewürze wie Zimt, Muskatnuss und andere süße Würzmischungen enthalten sind, die in der Thai-Küche nicht vorkommen, ist es offensichtlich indischer Herkunft. Wie die meisten Currygerichte wurde es von indischen Händlern nach Thailand und anderswohin gebracht und zunächst nur von den dort lebenden Indern genossen, wobei es keine Rolle spielte, ob diese Moslems waren oder nicht. Thai-Köche machten dieses Curry schnell in ihren Küchen heimisch. Es passt ausgezeichnet zu kräftigen Rindfleischgerichten.

Fertige Mussaman-Currypaste ist leider schwer zu finden. In meiner Küche nehme ich Madras-Currypaste und Zimtstangen für eine köstliche Variante dieses Gerichts.

Für 4–6 Personen

Für das Fleisch

- 1,4 kg Schmorfleisch vom Rind (Brust oder Beinscheiben)
- 2 EL Erdnussöl
- 3 EL Madras-Currypaste oder -pulver

Für die Sauce zum Schmoren

- 900 ml Kokosmilch aus der Dose
- 3 EL Palmzucker oder weißer Zucker
- 3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL Shrimpspaste
- 3 EL Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Zimtstangen
- 3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse, gehackt
- 6 Kardamomsamen
- ½ TL Muskatnuss, gemahlen
- 3 Lorbeerblätter

Außerdem

- 230 g kleine neue Kartoffeln, geschält

Das Fleisch in 5 cm große Würfel schneiden. Einen Wok oder eine große Bratpfanne erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Fleisch zugeben. In etwa 10 Minuten braun braten. Das überschüssige Fett abgießen, etwa 1 EL Öl mit dem Fleisch im Wok zurückbehalten. Die Currypaste zufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten mit dem Fleisch braten.

Die Mischung in einen großen Topf umfüllen und die Saucenzutaten zugeben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, alles Fett von der Oberfläche abschöpfen und bei kleinster Hitze zugedeckt 1 Stunde schmoren. Die unzerkleinerten Kartoffeln zum Fleisch geben und die Mischung nochmals etwa 30 Minuten garen, bis das Rindfleisch weich ist. Dann bei großer Hitze die Flüssigkeit etwa 15 Minuten einkochen, bis sie leicht eingedickt ist. Das Gericht kann sofort serviert oder später aufgewärmt werden.

Pfannengerührtes Rindfleisch mit Shrimps

Thailänder sind beim Mischen von Gewürzen ideenreich und phantasievoll. Dieses einfache Gericht kombiniert gehacktes Rindfleisch mit getrockneten Shrimps – eine Mischung, die perfekt harmoniert.

Getrocknete Shrimps finden Sie in asiatischen Feinkostläden. Ich serviere das Gericht gern mit Salat als leichte und erfrischende Vorspeise. Jeder Gast bedient sich selbst und gibt etwas Rindfleisch in ein Salatblatt, bestreut mit Minze- und Basilikumblättchen. Man isst diese köstlichen Happen am besten als Fingerfood aus der Hand.



Für 4–6 Personen

450 g mageres Rinderhackfleisch
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
110 g getrocknete Shrimps
15 g Shiitake-Pilze
230 g Eisbergsalat
2 EL Erdnussöl
230 g Zwiebeln, gehackt
1 EL Knoblauch, fein gehackt
1 EL Schalotten, fein gehackt
3 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Zucker
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
je etwa 1 Hand voll frische Minze- und Basilikumblättchen, zum Garnieren

Das Hackfleisch mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Stärkemehl vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Die Shrimps in warmem Wasser 15 Minuten einweichen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und fein hacken.

Die Pilze in warmem Wasser 20 Minuten einweichen. Abtropfen lassen, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Stiele entfernen, wegwerfen und die Köpfe fein schneiden.

Den Salat in Blätter teilen, waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Die Blättchen in den Kühlschrank stellen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Hackfleisch, Shrimps und Pilze zugeben, weitere 5 Minuten braten und dabei rühren. Chilischoten, Fischsauce, Zucker, Koriander und Pfeffer zufügen. Weitere 2 Minuten rühren, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Minze- und Basilikumblättchen hacken und über das Gericht streuen, die Salatblätter auf einem Extrateller anrichten. Sofort servieren.

Pikantes Schweinehackfleisch im Salatblatt

Dieses köstliche, leicht zubereitete Gericht wird einfach in der Pfanne gerührt und duftet nach thailändischen Aromen. Und scheuen Sie sich nicht, es mit den Fingern zu essen. Wickeln Sie ein wenig Fleisch in die Salatblätter und genießen Sie diese unkomplizierte Mahlzeit.

Für 4 Personen

Würzige Dip-Sauce (*nam prik pla*): siehe S. 58
230 g Eisbergsalat
1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
450 g mageres Schweinehackfleisch
3 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 EL Fischsauce
1 EL Shrimpspaste
2 TL Zucker
etwa 1 große Hand voll frische Basilikumblättchen, zerkleinert

In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Sauce vermischen und beiseite stellen.

Den Salat in Blätter teilen und waschen, in einer Salatschleuder trocknen und in den Kühlschrank stellen.

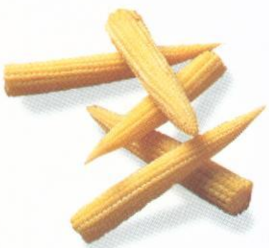
Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Schalotten und Chilischoten zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Das Schweinehack zufügen und weiter unter Rühren 3 Minuten braten. Koriander, Fischsauce, Shrimpspaste und Zucker zugeben und weitere 3 Minuten rühren. Am Schluss das Basilikum zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Salat und Fleisch in verschiedenen Schüsseln anrichten und sofort mit der Dipsauce servieren.



Pfannengerührtes Rindfleisch mit Brokkoli und Babymais

Thailändische Küchenchefs haben zahlreiche Rezepte aus der chinesischen Küche übernommen und sie mit großem Geschick angepasst. Auch dieses Gericht stammt aus China und wurde durch die Zugabe von thailändischen Spezialgewürzen eingebürgert.

Zarter Babymais und kräftiger Brokkoli bilden köstliche Kontraste zum kräftigen Rindfleisch. Dies ist ein ausgezeichnetes Hauptgericht.



Für 4 Personen

450 g mageres Rindfleisch
1 EL helle Sojasauce
2 TL + 1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
3 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
450 g frischer Brokkoli
230 g frischer Babymais
3 EL Erdnussöl
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL Austernsauce

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Das Fleisch in dünne, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit Sojasauce, 2 TL Reiswein, 1 TL Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Die Brokkoliköpfe in kleine Röschen teilen; die Stiele schälen und klein schneiden. Brokkolistücke und Babymais in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Sorgfältig trockentupfen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Rindfleisch zufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl zurückbehalten.

Den Wok erneut erhitzen, Brokkoli, Mais, Salz und Pfeffer zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Dann Zucker, restlichen Reiswein, Fischsauce und Austernsauce zugeben und weitere 2 Minuten rühren. Das abgetropfte Rindfleisch in den Wok zurück geben und unter weiterem Rühren 1 oder 2 Minuten braten, bis das Fleisch ganz erhitzt ist. Am Schluss 2 TL Sesamöl hineinträufeln und die Mischung gut verrühren. Auf eine Platte geben und sofort servieren.

Pfannengerührtes Schweinehackfleisch mit Basilikum

Seine ganz besondere Note erhält dieses wohlschmeckende Gericht durch die große Portion frischer Basilikumblättchen, deren kräftiges charakteristisches Aroma einfach unwiderstehlich ist. Dieses leicht zuzubereitende Gericht können Sie nach Belieben mit Reis, Nudeln oder Gemüse genießen.

Für 4 Personen

1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 EL thailändische rote Currypaste
450 g Schweinehackfleisch
2 EL Fischsauce
3 EL Kokosmilch
2 TL Zucker
etwa 1 sehr große Hand voll frische Basilikumblätter, gehackt

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Schalotten und Currypaste zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. Das Schweinefleisch zugeben und unter weiterem Rühren 3 Minuten braten. Dann Fischsauce, Kokosmilch und Zucker zufügen und weitere 3 Minuten rühren. Schließlich das gehackte Basilikum zugeben, eine weitere Minuten rühren und sofort servieren.

Einfaches Grillsteak

Sate, satay, Barbecue, Grillen – welcher Name auch immer dafür verwendet wird, in Thailand mit seinem warmen Klima und den lauen Abenden isst man gern im Freien und bereitet das Essen auch dort zu. Rauchige, würzige Aromen erfüllen die Nachtluft, wenn das *sate* brutzelt. Kein Rezept hat einen passenderen Namen als dieses hier – es ist so schmackhaft wie einfach.

Für 4 Personen

4 Entrecôtes (Lende) oder Rumpsteaks, jedes etwa 180–230 g
2 EL Fischsauce
2 EL Limettensaft
1 EL helle Sojasauce
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker
2 TL Sesamöl
2 reife frische Tomaten, in Spalten geschnitten, zum Garnieren
1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Garnieren
1 ganze Salatgurke, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten, zum Garnieren

Die Steaks auf ein Brett legen.

In einer kleinen Schüssel Fischsauce, Limettensaft, Sojasauce, Pfeffer, Zucker und Sesamöl vermischen. Die Steaks mit dieser Mischung gleichmäßig auf jeder Seite einreiben. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofengrill auf stärkster Stufe vorheizen oder den Gartengrill anheizen. Wenn der Grill sehr heiß ist, die Steaks etwa 5–6 Minuten auf jeder Seite grillen (wenn Sie das Steak blutig mögen) oder nach Belieben auch länger.

Auf eine vorgewärmte Platte geben und 10 Minuten ruhen lassen. Die Steaks in dünne Scheiben schneiden, mit Tomaten, Limette und Gurke garnieren und sofort servieren.



Pikantes Schweinefleischcurry mit Ingwer

Mageres Schweinefleisch ist immer ein Genuss, besonders dann, wenn es mit Gewürzen und Würzmischungen zubereitet wird, die sein charakteristisches Aroma gut zur Geltung bringen. Rote Currypaste und Ingwer machen es zu einer köstlichen Thai-Spezialität. Für mein Empfinden wird das Gericht noch besser, wenn das Schweinefleisch erst gebraten und dann in die Currysauce gegeben wird.

Für 4 Personen

450 g mageres Schweinefleisch ohne Knochen
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 EL helle Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Stärkemehl
1 ½ EL Erdnussöl
2 EL thailändische rote Currypaste
3 EL frischer Ingwer, fein zerkleinert
2 EL Knoblauch, fein geschnitten
400 ml Kokosnmilch aus der Dose
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
4 frische Kaffir-Limettenblätter oder 1 EL Limettenzesten
1 TL Kurkuma, gemahlen
2 TL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Das Schweinefleisch in dünne, 5 cm lange Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Stärkemehl vermischen und 20 Minuten ziehen lassen, damit das Fleisch die Marinade gut aufnehmen kann.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Schweinefleisch zugeben und 1 Minute unter Rühren braten, bis es leicht braun ist. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Edelstahlsieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Die Currypaste in den Wok geben und 30 Sekunden unter Rühren braten, dann Ingwer und Knoblauch zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Die restlichen Zutaten außer Basilikum und Fleisch zugeben und die Mischung zum Köcheln bringen. Etwa 5 Minuten garen. Das Schweinefleisch zurück in die Sauce geben und 1 Minute köcheln. Das Basilikum hineintunken und kurz verrühren. Auf einer vorgewärmten Servierschale anrichten und sofort servieren.

REIS UND NUDELN

Würzig gebratener Reis, klassisch thailändisch

Obwohl dieses Gericht auf den ersten Blick dem bekannten „Gebratenen Reis auf chinesische Art" sehr ähnlich ist, geben ihm die zusätzlichen thailändischen Aromanuancen einen ganz speziellen Geschmack.

Für 4–6 Personen

Im Messbecher abgemessene 400 ml Langkornreis, (Zubereitung siehe S. 34)
2 frische Eier, verquirlt
2 TL Sesamöl
½ TL Salz
230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
2 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Garnieren

Den Reis mindestens 2 Stunden oder am Abend zuvor kochen. Gut abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Eier mit Sesamöl und Salz vermischen.

Die Hähnchenbrüste in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben und wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer zufügen. Rührend 2 Minuten braten. Dann das Fleisch zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Den Reis zufügen und erneut 3 Minuten braten und dabei rühren. Am Schluss Fischsauce, Frühlingszwiebeln, Koriander und Chilischoten zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Die Eimischung zufügen und noch 1 Minute rühren.

Auf eine Platte geben, mit den Limettenspalten garnieren und sofort servieren.

Pfannengerührte Nudeln auf thailändische Art

Dies ist wahrscheinlich das bekannteste thailändische Gericht außerhalb Thailands - gemeinhin bekannt als *paad Thai*. Und das ist auch kein Wunder: Die mit Chilis und anderen thailändischen Gewürzen in der Pfanne gerührten Reisnudeln sind schlicht unwiderstehlich. Eine leichte Mahlzeit mit zahllosen Varianten.



Für 4 Personen

- 230 g breite getrocknete Reisnudeln
- 450 g rohe Garnelen
- 2 EL Erdnussöl
- 3 EL Knoblauch, grob gehackt
- 3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
- 2 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
- 180 g frische Sojasprossen
- 2 frische Eier, verquirlt
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- 1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Garnieren
- 3 EL Koriandergrün, grob gehackt, zum Garnieren
- 3 Frühlingszwiebeln, schräg in Ringe geschnitten, zum Garnieren
- 3 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt, zum Garnieren
- 1 TL getrocknete Chiliflocken, zum Garnieren

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Darmfaden entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser mit 1 EL Salz waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es leicht raucht, die Garnelen zufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Die Garnelen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Den Wok erneut aufheizen, Knoblauch, Schalotten und Chilis zugeben, 1 Minute braten und rühren; die Nudeln zufügen, 1 weitere Minute unter Rühren braten. Sojasprossen, Eier, Sojasauce, Limettensaft, Fischsauce, Zucker und Pfeffer zufügen une weitere 3 Minuten rühren. Garnelen in den Wok geben, gut vermischen und 2 Minuten unter Rühren braten.

Die Mischung auf eine vorgewärmte Platte geben. Mit Limettenspalten, Koriander, Frühlingszwiebeln, Erdnüssen und Chiliflocken garnieren und sofort servieren.

Reisnudeln auf chinesische Art mit Muscheln und Basilikum

Frische Reisnudeln auf chinesische Art werden überall in Thailand gern gegessen. Auch ich schätze dieses leckere Gericht, das ich erstmals in Phuket, dem Ferienort an der Küste, gegessen habe. Jakobsmuscheln sind natürlich ein köstliches Essen, aber zu einem herausragenden Rezept benötigt man Phantasie und die richtigen Zutaten – die hier vorgestellte Kombination holt das Beste aus den frischen Meeresfrüchten heraus.

Für 4 Personen

230 g frische, oder breite getrocknete Reisnudeln
1 ½ EL Erdnussöl zum Braten + 1 EL zum Garnieren
450 g Meeresmuscheln mit Rogen
1 EL helle Sojasauce
2 EL Fischsauce
1 TL Zucker
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und gehackt
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen
3 EL Knoblauch, grob gehackt, zum Garnieren

Frische Reisnudeln teilen, getrocknete in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen, dann in einem Durchschlag oder Sieb abtropfen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Muscheln zufügen und etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Die Muscheln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Den Wok erneut erhitzen, Nudeln, Sojasauce, Fischsauce, Zucker und Chilischoten zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten. Die Muscheln wieder in den Wok geben und das Basilikum hineinrühren. Weitere 2 Minuten braten, dabei ständig rühren.

Die Mischung auf eine vorgewärmte Platte geben, den Wok sauber wischen und erneut erhitzen. Das Öl hinzufügen und den Knoblauch unter Rühren goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Knoblauch auf die Nudeln streuen. Sofort servieren.



Pfannengerührte Reisnudeln mit Garnelen

Thailänder genießen regelmäßig schmackhafte Reis- oder Nudelgerichte, wie sie in den Imbissbuden auf den Straßen jeder thailändischen Stadt angeboten werden. Sie eignen sich gut als Snack oder leichte Zwischenmahlzeit und sind in ganz Südostasien beliebt – in diesem Fall sind es die Gewürze, die diesem Gericht den thailändischen Charakter verleihen.

Ich habe dieses einfache Gericht schon viele Male gegessen; es ist leicht zuzubereiten und immer ein Genuss. Als Snack ist es ziemlich sättigend und kann auch ausgezeichnet als Hauptgang eines Abendessens dienen.



Für 4 Personen

230 g breite getrocknete Reisnudeln
450 g rohe Garnelen
2 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
180 g frische Sojasprossen
2 frische Eier, verquirlt
1 EL helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
2 EL Fischsauce
1 TL Zucker
2 EL weißer Reisessig oder Apfelessig
1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Garnieren

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Durchschlag oder Sieb abtropfen lassen.

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Darmfaden entfernen. Die Garnelen in kaltem Wasser mit 1 EL Salz waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Garnelen zufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Die Garnelen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Den Wok erneut erhitzen, Knoblauch und Chilischoten zugeben und unter Rühren 1 Minute braten, die Nudeln zufügen und 1 weitere Minute braten, dabei ständig rühren. Schließlich Sojasprossen, Eier, Sojasauce, Limettensaft, Fischsauce, Zucker und Essig zugeben und weitere 3 Minuten rühren. Die Garnelen in den Wok geben, gut vermischen und unter Rühren zwei Minuten braten.

Die Mischung auf eine Platte geben. Mit Limettenspalten garnieren und sofort servieren.

Hähnchen-Nudelsuppe auf nordthailändische Art

Ein bekanntes Thai-Restaurant in London, das Chiang Mai in Soho, bietet eine großartige Version dieses beliebten Gerichts an. Was daran typisch nordthailändisch ist, kann wohl nur ein Thailänder mit einem höchst empfindlichen Geschmackssinn verstehen. Obwohl Thailand geographisch sehr vielseitig ist, verwenden die Thais überall im Land grundsätzlich die gleichen Zutaten. Aber die nördliche Gegend grenzt an Birma und Laos und war schon immer einer der Haupteinwanderungswege aus China. Kultivierte Gaumen schmecken vielleicht subtile regionale Unterschiede in der Küche heraus und entdecken bei diesem Gericht den nordthailändischen Einfluss.

Auf jeden Fall ist diese Suppe überaus köstlich.

Für 4 Personen

230 g frische oder getrocknete Eiernudeln
2 TL Sesamöl
230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
2 Stängel frisches Zitronengras
1 EL Erdnussöl
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1,2 l hausgemachte Hühner- oder Gemüsebrühe (siehe S. 30 und 32) oder frische Instantbrühe
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein geschnitten
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Zucker
2 EL Madras-Currypaste oder -pulver
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Limettensaft
je etwa 1 Hand voll frisches Koriandergrün und Basilikumblättchen, zum Garnieren

Die Nudeln 3–5 Minuten kochen. Abgießen und in kaltes Wasser tauchen. Abtropfen lassen und im Sesamöl wenden (die Nudeln können so, mit Frischhaltefolie bedeckt, bis zu 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden).

Das Fleisch in feine, streichholzkurze Streifen schneiden.

Das Zitronengras bis auf das zarte weißliche Innere abschälen und mit der Breitseite eines Messers zerdrücken. In 7,5 cm lange Stücke schneiden.

Einen großen Topf erhitzen. Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, Zwiebel, Knoblauch und Zitronengras zufügen, etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Brühe und Kokosmilch einrühren, bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln. Chilis, Hähnchen, Fisch- und Sojasauce, Zucker, Currypaste, Salz und Pfeffer zufügen, verrühren. Nudeln zugeben, zugedeckt 5 Minuten garen.

Das Zitronengras entfernen, Limettensaft hineinrühren, Nudeln und Suppe in eine große Terrine gießen, mit Koriander und Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

Pfannengerührte Reisnudeln mit Rindfleisch und Brokkoli

Hier ist ein weiteres thailändisches Gericht, das als südchinesischer Klassiker gilt. Mit einigen thailändischen Aromen versehen, wird es – *voilà!* – zu einer schmackhaften, beliebten thailändischen Mahlzeit.

Für 4 Personen

230 g breite getrocknete Reisnudeln
450 g chinesischer oder handelsüblicher Brokkoli
450 g mageres Rindfleisch
2 TL Sojasauce für die Marinade + 1 EL für die Nudeln
1 TL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Sesamöl
1 TL Stärkemehl
3 EL Erdnussöl
2 Eier, verquirlt
2 EL Fischsauce
1 TL Zucker
1 TL Chiliflocken oder -pulver
3 EL Austernsauce
1 EL Erdnussöl, zum Garnieren
3 EL Knoblauch, grob gehackt, zum Garnieren
3 EL geröstete Erdnüsse, zerkleinert, zum Garnieren

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Chinesischen Brokkoli in 2,5 cm große Stücke schneiden. Normalen Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen und in kaltes Wasser tauchen. Sorgfältig abtropfen lassen.

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Das Fleisch in dünne, 4 cm lange Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit 2 TL Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Rindfleisch zugeben, etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausnehmen, in einem Edelstahlsieb in einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten.

Den Wok erneut erhitzen, Nudeln und Brokkoli zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Eier, restliche Sojasauce, Fischsauce, Zucker und Chiliflocken zugeben und weitere 3 Minuten rühren. Rindfleisch und Austernsauce zufügen, gut vermischen und 2 Minuten braten, dabei ständig rühren.

Die Mischung auf eine vorgewärmte Platte geben, den Wok sauber wischen und erneut aufheizen. Das Öl zugeben, den Knoblauch unter Rühren goldbraun braten; herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zusammen mit den Erdnüssen über die Nudeln streuen. Sofort servieren.



Reisnudeln auf chinesische Art mit Rinderhackfleisch

Dieses pfannengerührte Nudelgericht wurde von chinesischen Immigranten nach Thailand gebracht und hat – ganz leicht nach thailändischer Art abgewandelt – nationale Beliebtheit erlangt. Eine schnelle und nahrhafte Mahlzeit.

Für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 als Beilage

230 g breite getrocknete Reisnudeln
2 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, gehackt
230 g Rinderhackfleisch
1 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 TL Sesamöl

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 25 Minuten einweichen. In einem Durchschlag oder Sieb abtropfen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne über großer Hitze heiß werden lassen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch und Schalotten zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Dann das Rinderhackfleisch zugeben und weitere 2 Minuten braten, dabei ständig rühren. Sojasauce, Salz und Pfeffer zugeben und unter weitere 2 Minuten rühren. Die Reisnudeln zufügen, gut vermischen und 5 Minuten unter Rühren braten. Frühlingszwiebeln zugeben und erneut 30 Sekunden unter Rühren braten. Schließlich das Sesamöl darüber träufeln und die Mischung gut umrühren. Sofort servieren.

Kokosreis

Reis wird in Thailand normalerweise ohne Zugabe serviert, für besondere Gelegenheiten jedoch wird er in Wasser und Kokosmilch gekocht. So erhält er eine besonders herzhafte Geschmacksnote.



Für 4 Personen

Im Messbecher abgemessene 400 ml Langkornreis
300 ml Wasser
400 ml Kokosmilch aus der Dose
½ TL Salz
1 TL Zucker

Den Reis in einer großen Schüssel mehrmals kurz einweichen und das Wasser abgießen. Nach dem letzten Einweichen sollte das Wasser klar sein. Den Reis abtropfen lassen und zusammen mit Wasser, Kokosmilch, Salz und Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Die Oberfläche des Reises sollte mit kleinen Einkerbungen überzogen sein. Einen sehr dicht schließenden Deckel auflegen und bei geringster Hitzezufuhr den Reis 15 Minuten garen. Der Reis muss dabei nicht aufgelockert werden. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Eiernudeln mit pfannengerührtem Rindfleisch und Gemüse

Hier ist eines der beliebtesten Gerichte in thailändischen Imbissbuden: pfannengerührtes Rindfleisch, gemischt mit Gemüse und dazu blanchierte Eiernudeln; das Ganze wird in Sesamöl gewendet, garniert und siedend heiß serviert. Technik und Grundzutaten sind typisch chinesisch, aber die Gewürze machen es zu einem durch und durch thailändisch Gericht.

Es ist ein schnelles, einfaches, nahrhaftes und sehr sättigendes Gericht.

Für 4 Personen

230 g feste oder getrocknete dünne Eiernudeln
4 TL Sesamöl
450 g mageres Rinderfilet
1 EL helle Sojasauce für die Marinade + 2 TL für das Fleisch
2 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Stärkemehl
230 g frischer Babymais
230 g rote Paprikaschoten
3 EL Erdnussöl
1 kleine Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
2 EL Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
150 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
1 EL Fischsauce
3 EL Austernsauce
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Die Nudeln 3–5 Minuten kochen. Abgießen, in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen und mit 2 TL Sesamöl vermischen (die Nudeln können, fest mit Frischhaltefolie bedeckt, bis zu 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden).

Das Rindfleisch 20 Minuten in das Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Das Fleisch wird dadurch etwas härter und lässt sich leichter schneiden. Dann das Fleisch in 5 mm dicke, 5 cm lange Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Sojasauce, 2 TL Sesamöl, 1 EL Reiswein und Stärkemehl gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Den Babymais der Länge nach halbieren. Die Paprikaschoten entkernen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Rindfleisch zufügen und unter Rühren 3 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch herausnehmen und in einem Edelstahlsieb in einer Schüssel abtropfen lassen, dabei etwa 1 EL Öl im Wok zurückbehalten.

Den Wok erneut stark erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Frühlingszwiebeln, Babymais und Paprikaschoten zugeben und 1 Minute braten, dabei ständig rühren. Brühe, restliche Sojasauce, Fischsauce und 1 EL Reiswein zufügen und 3 Minuten weiter garen, bis Mais und Paprika weich sind. Dann die Austernsauce zugeben und zum Köcheln bringen. Das Rindfleisch dazugeben und sorgfältig in der Sauce wenden. Basilikumblättchen zufügen und umrühren. Die Eiernudeln auf einer Platte anrichten, Rindfleisch und Gemüse darüber geben und sofort servieren.



Leichte schmackhafte Suppennudeln

Einige meiner Lieblingsgerichte sind die einfachen Rezepte aus der thailändischen Alltagsküche. Dieses Essen ist nahrhaft, leicht zuzubereiten und sehr sättigend. Hier ist ein solches Rezept. Die Brühe, die am besten selbst zubereitet sein sollte, macht es besonders schmackhaft.

Für 4 Personen

- 230 g dünne getrocknete Reisnudeln
- 180 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
- 1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
- 1 EL Fischsauce
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker
- 1 große, rote Thai-Chili, entkernt und klein geschnitten
- 3 EL Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 110 g Sojasprossen
- 2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrüste in dünne Scheiben schneiden.

Die Hühnerbrühe in einem großen Topf oder Wok zum Köcheln bringen; Fischsauce, Pfeffer, Zucker und Chili zufügen und 5 Minuten garen. Die Nudeln zugeben, 3 Minuten garen. Das Fleisch, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen hinzufügen, 2 Minuten köcheln. Den Koriander hineinrühren und sofort servieren.



Gebratener Kurkumareis

Thailänder sind wahre Kochtalente. Besonderes Geschick zeigen sie bei der Zubereitung von Reis, den sie durch die Zugabe typischer Gewürze und unterschiedlicher Zutaten in vielseitige Gerichte verwandeln.

Für 4–6 Personen

Im Messbecher abgemessene 400 ml Langkornreis, (Zubereitung siehe S. 34)
3 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
180 g Zwiebeln, fein gehackt
110 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten
2 TL Kurkumapulver
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker
1 EL Madras-Currypulver
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren

Den Reis mindestens 2 Stunden oder am Abend vorher kochen. Gut abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch und Zwiebel zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. Die Pilze zugeben und 2 weitere Minuten garen. Den Reis zufügen und 3 Minuten braten, dabei ständig rühren. Kurkuma, Pfeffer, Zucker und Currypulver zugeben und weitere 2 Minuten rührend braten, die Fischsauce zugeben und noch 1 Minute rühren.

Auf eine Platte geben, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und heiß servieren oder kalt als Reissalat.

Köstlich gebratener Hähnchen-Reis

Probieren geht über Studieren, aber wenn thailändisches Essen als „köstlich" bezeichnet wird, dann ist es das auch. Das Hähnchen wird hier mit Reis serviert, der von thailändischen Gewürzen durchdrungen ist, die das Gericht so – nun ja – „köstlich" machen.

Es gibt viele Reisvariationen in Thailand und jede hat ihre Besonderheit. Ich empfehle hier den duftenden Jasminreis, weil sein Aroma so gut zu den anderen Zutaten passt. Die thailändische Fischsauce unterscheidet dieses Rezept von der chinesischen Version, die mit Sojasauce zubereitet wird.

Für 4–6 Personen

Im Messbecher abgemessene 400 ml duftender thailändischer Jasminreis oder Langkornreis (Zubereitung siehe S. 34)
2 frische Eier, verquirlt
2 TL Sesamöl
2 ½ TL Salz
230 g Hähnchenbrüste ohne Knochen, gehäutet
2 EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
3 EL Schalotten, fein gehackt
110 g große, frische rote Thai-Chilis, entkernt und grob gehackt
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Zucker
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen
3 EL Frühlingszwiebeln, fein zerkleinert, zum Garnieren

Den Reis mindestens 2 Stunden oder am Abend vorher kochen. Gut abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Die Eier mit Sesamöl und ½ TL Salz vermischen. Die Hähnchenbrüste 1 cm klein würfeln.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Zwiebel, Schalotten, Chilischoten, 2 TL Salz und Pfeffer zufügen. 2 Minuten braten und rühren. Das Hähnchen zugeben und unter Rühren weitere 2 Minuten braten. Den Reis zufügen und erneut 3 Minuten braten und dabei ständig rühren. Zucker und Fischsauce zufügen und weitere 2 Minuten rühren. Die Eimischung zugeben, 1 Minute unter Rühren braten, dann die Basilikumblättchen zufügen und noch 1 Minute unter Rühren braten.

Auf eine Platte geben, mit Frühlingszwiebeln garnieren und heiß servieren oder kalt als Reissalat.

Pikant gebratener Reis mit Shrimps-Paste

Gebratener Reis ist überall beliebt. Er braucht nur etwas Würze, um wirklich ein Hochgenuss zu werden. Shrimpspaste ist eine der vielen Würzmischungen, die ihm das gewisse Etwas geben. Diese aromatische Zutat ist eine purpurfarbige feste Paste, die reichlich Eiweiß und Kalzium liefert. Ursprünglich aus Südchina stammend, ist Shrimpspaste in ganz Südostasien weit verbreitet und auch in Thailand sehr beliebt.



Für 4–6 Personen

Im Messbecher abgemessene 400 ml Langkornreis, (Zubereitung siehe S. 34)
25 g getrocknete Shrimps
2 frische Eier, verquirlt
2 TL Sesamöl
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Erdnussöl
1 Salatgurke
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 EL Shrimpspaste
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Garnieren
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll Korianderblättchen, zum Garnieren

Den Reis mindestens 2 Stunden oder am Abend vorher kochen. Gut abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Die Shrimps in warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Trockentupfen, grob hacken und beiseite stellen.

Eier mit Sesamöl, Salz und Pfeffer vermischen. Einen Wok oder eine große Bratpfanne erhitzen. 1 EL Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, die Eimischung zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten, bis die Eier gestockt sind. Herausnehmen und auf eine Platte geben. Wenn die Eier abgekühlt sind, in kleine Stücke zerteilen und für die Garnitur beiseite stellen. Wok oder Pfanne sauber wischen.

Die Salatgurke schälen und entkernen, in feine Scheiben schneiden und für die Garnitur beiseite stellen.

Wok oder Pfanne erneut stark erhitzen lassen. Das restliche Erdnussöl hineingeben; wenn es leicht raucht, Knoblauch, Zwiebel und Shrimps zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. Die Shrimpspaste zugeben und weitere 2 Minuten rühren. Den Reis zufügen und 3 Minuten braten, dabei ständig rühren. Die Chilischoten zugeben und 2 Minuten braten.

Auf eine Platte geben, mit Ei, Gurke, Limettenspalten, Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren und servieren.

Pfannengerührte Eiernudeln mit Schinken

Es ist jedesmal wieder ein Vergnügen, durch die Straßen von Bangkok und anderen thailändischen Städten zu gehen und die aromatischen Düfte einzuatmen, die den unzähligen Imbissbuden entströmen. Ich fühle mich dann einfach wohl und mir läuft unwillkürlich das Wasser im Mund zusammen.

Zu den köstlichsten Angeboten der Imbissbuden zählen die Nudelgerichte, wie dieses Rezept beweist. Es ist chinesischen Ursprungs, aber die Thailänder haben es sich zu Eigen gemacht, zu unser aller Zufriedenheit und Freude. Dies ist ein schnelles, leichtes, köstliches Gericht.

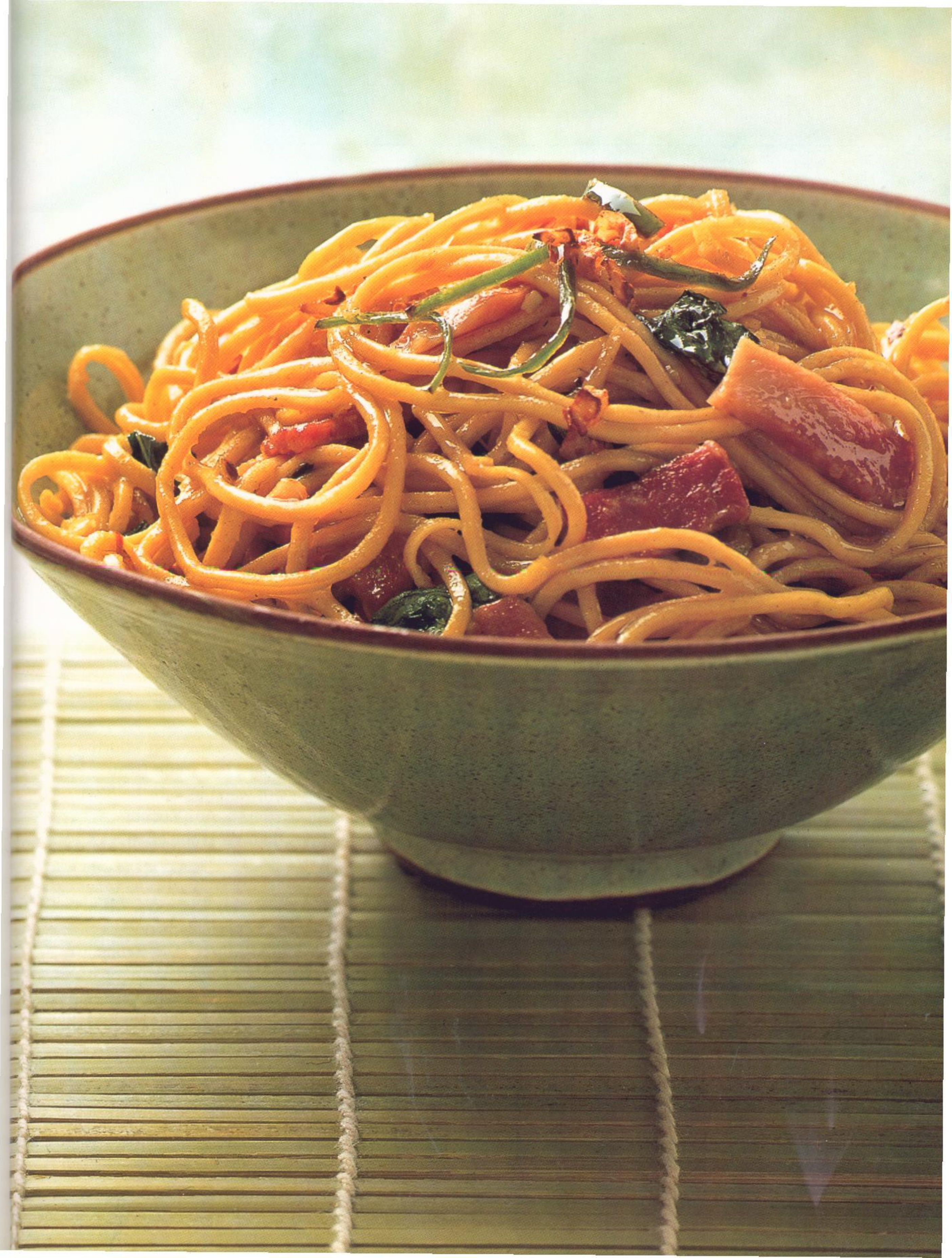
Für 4 Personen

230 g dünne Eiernudeln
2 TL Sesamöl
180 g gekochter Schinken
2 EL Erdnussöl
2 kleine frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 kleine Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
2 EL Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten
2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 TL helle Sojasauce
2 EL Fischsauce
1 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
3 frische Eier, verquirlt
etwa 1 Hand voll Basilikumblättchen, zerkleinert

Die Nudeln 3–5 Minuten in kochendem Wasser garen, abgießen und in kaltes Wasser tauchen. Gut abtropfen lassen und im Sesamöl wenden (die Nudeln können, fest mit Frischhaltefolie bedeckt, bis zu 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden).

Den Schinken in dünne Streifen schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Chilischoten, Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren etwa 3 Minuten braten, bis alles leicht gebräunt ist. Schinken und Nudeln zugeben und unter weiterem Rühren 3 Minuten braten. Sojasauce, Fischsauce und Reiswein zufügen und 3 weitere Minuten garen. Die Eier zufügen und 3–4 Minuten braten und rühren, bis die Eier gestockt sind. Die Basilikumblättchen zugeben und einige Male umrühren. Die Mischung in eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.



Nudeln auf chinesische Art mit Sojasprossen

Thailändische Märkte sind umgeben von Restaurants und Buden, in denen Einheimische ihre geliebten Snacks genießen. Dies hier ist eines meiner Lieblingsgerichte, weil es mich an ähnliche südchinesische Gerichte erinnert. Eine Schüssel mit Nudeln kann nicht nur den Appetit auf schmackhafte Weise stillen, sie kann manchmal auch Seelentröster sein.



Für 2–4 Personen

230 g dünne getrocknete Reisnudeln
110 g festen frischen Tofu
150 ml Erdnussöl
230 g mageres Schweinehackfleisch
2 EL getrocknete Shrimps, grob gehackt
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein zerkleinert
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
1,2 l hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder Gemüsebrühe (siehe S. 32) oder frische Instantbrühe
180 g Sojasprossen
3 EL geröstete Erdnüsse, zerkleinert, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll Korianderblättchen, zum Garnieren

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Durchschlag oder Sieb abtropfen lassen.

Den Tofu 2,5 cm groß würfeln. Auf Küchenkrepp 10 Minuten abtropfen lassen. Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Tofu darin frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl aus dem Wok abgießen, 1 ½ EL zurückbehalten.

Den Wok erneut aufheizen und Hackfleisch, Shrimps, Chilischoten und Reisnudeln zufügen. Unter Rühren 3 Minuten braten. Dann Fischsauce, Pfeffer, Limettensaft und Zucker zugeben und weitere 2 Minuten rühren. Die Brühe zufügen und die Mischung zum Köcheln bringen. Weitere 5 Minuten garen. Die Sojasprossen hineinrühren. Nudeln und Suppe in eine große Terrine gießen, mit Erdnüssen und Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Vegetarische Nudeln auf thailändische Art

Gemüse ist so farbenfroh und so unterschiedlich in Aroma und Beschaffenheit, dass es eine Schande wäre, es durch lange Garzeiten zu ruinieren. Im Wok zubereitet, behält das Gemüse dagegen nicht nur den richtigen Biss, sondern nimmt auch das Aroma der jeweiligen Gewürze leicht an.

Hier ist ein vegetarisches Nudelgericht, bei dem der Wok das Beste aus der thailändischen Küche herausholt.

Für 4–6 Personen

230 g dünne getrocknete Reisnudeln
110 g Möhren
110 g Spargel
110 g Babymais
110 g Sellerieherzen
110 g gepresster, würziger oder geräucherter Tofu
1 ½ EL Erdnussöl
1 EL Knoblauch, grob gehackt
2 TL frischer Ingwer, fein gehackt
3 EL Schalotten, fein gehackt
3 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 EL helle Sojasauce
2 TL Zucker
2 TL Chili-Bohnen-Sauce
3 EL vegetarische Austernsauce
2 EL geröstete Erdnüsse, zerkleinert
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 20 Minuten einweichen. In einem Durchschlag oder Sieb abtropfen lassen.

Die Möhren schälen. Möhren und Spargel in 5 cm lange feine Stücke schneiden. Den Babymais der Länge nach halbieren. Sellerieherzen und Tofu in feine Scheiben schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren 20 Sekunden braten. Die Möhren zugeben und 1 weitere Minute unter Rühren braten. Nun das restliche Gemüse, Reisnudeln, Sojasauce, Zucker, Chili-Bohnen-Sauce, vegetarische Austernsauce, Erdnüsse und Pfeffer hinzufügen und die Mischung 3 Minuten braten, dabei wieder ständig rühren.

Auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.

Vegetarischer gebratener Reis auf thailändische Art

Hier wird normaler Reis mit den köstlichen thailändischen Aromen pikant aufgewertet.

Für 4–6 Personen

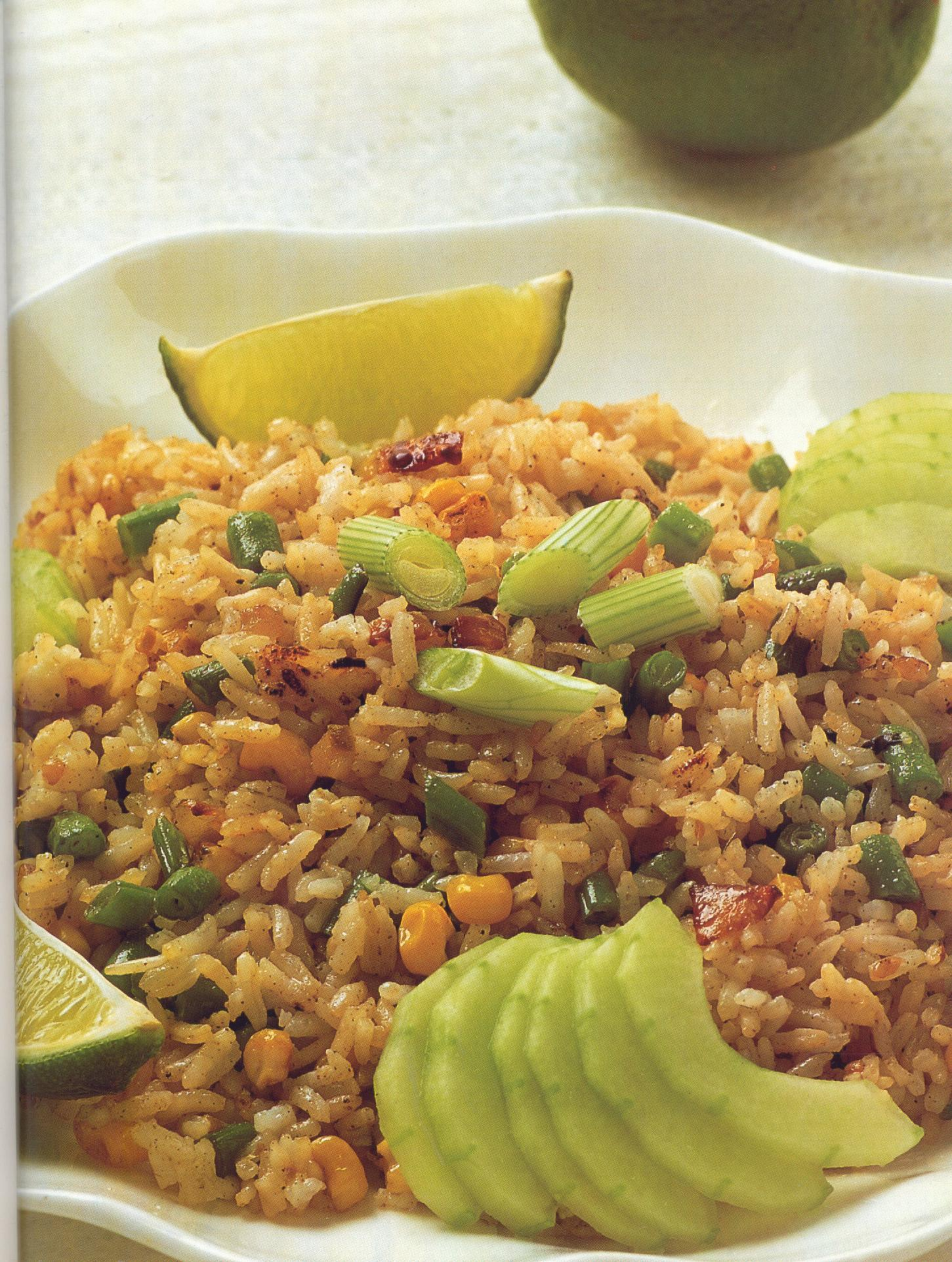
Im Messbecher abgemessene 400 ml weißer Langkornreis, (Zubereitung siehe S. 34)
2 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
180 g Stangenbohnen oder Prinzessbohnen, geputzt und gewürfelt
110 g frische oder TK-Maiskörner
2 EL helle Sojasauce
2 TL thailändische grüne Currypaste
1 Salatgurke, zum Garnieren
3 Frühlingszwiebeln, zum Garnieren
1 Limette, zum Garnieren

Den Reis mindestens 2 Stunden oder am Abend vorher kochen. Gut abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Die Garnierung vorbereiten: Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln leicht schräg in 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Limette in Spalten schneiden. Die Zutaten für die Garnierung beiseite stellen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Zwiebel und Pfeffer zufügen. Unter Rühren 2 Minuten braten. Reis, Bohnen und Mais zugeben und weitere 3 Minuten braten, dabei ständig rühren. Sojasauce und Currypaste zufügen und noch einmal 2 Minuten rühren.

Auf eine Platte geben, mit Salatgurke, Frühlingszwiebeln und Limettenspalten garnieren und sofort servieren.



Gebratene Reisnudeln in Chilisauce mit schwarzen Bohnen

Nudeln spielen in der thailändischen Küche in vielen Varianten eine wichtige Rolle, und Reisnudeln sind vielleicht die beliebtesten. Die getrockneten Nudeln können in kurzer Zeit vorbereitet werden. Ich mag dieses Rezept ganz besonders, weil es schwarze Bohnen aus Südchina enthält, der Heimat meiner Vorfahren.

Für 2–4 Personen

230 g dünne getrocknete Reisnudeln
230 g rohe Garnelen
2 TL Salz
2 EL Erdnussöl
4 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL schwarze Bohnen, grob gehackt
2 frische, kleine rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
2 TL Chili-Bohnen-Sauce
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser 25 Minuten einweichen und dann in einen Durchschlag oder ein Sieb abgießen.

Die Garnelen schälen und die Schalen wegwerfen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Darmfaden entfernen. Die Garnelen in kaltem Salzwasser waschen, gut abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die schwarze Bohnen und die Chilis hinzufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Die Garnelen und die Reisnudeln hineingeben und 1 Minute braten, dabei ständig rühren. Die Chili-Bohnen-Sauce, die Fischsauce und den Limettensaft hinzufügen und weitere 3 Minuten rühren. Zum Schluss die Korianderblättchen 30 Sekunden unterrühren. Auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.



Gewürzte Reisnudeln

Dies ist eine der vielen leckeren Mahlzeiten, die man auf den Abendmärkten überall in Thailand findet. Sie werden häufig minutenschnell im Wok zubereitet oder gegart. Dieses köstliche Rezept ergibt ein wunderbares Mittagessen oder auch eine Beilage.



Für 4 Personen

230 g flache Reisnudeln, Reis-Vermicelli oder Reisstäbchen
230 g Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen
1 EL Erdnussöl
3 EL getrocknete Shrimps, gehackt
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Fischsauce
2 TL Chili-Bohnen-Sauce
2 TL Zucker
1 EL Limettensaft
50 g geröstete Erdnüsse, zerkleinert, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll Korianderzweige, zum Garnieren

Die Reisnudeln oder Stäbchen in einer Schüssel mit warmem Wasser 25 Minuten einweichen, dann in einem Durchschlag oder Sieb abtropfen lassen.

Das Hähnchen in etwa 7,5 cm lange Streifen schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, das Hähnchen zufügen und unter Rühren 3 Minuten braten. Shrimps und Knoblauch zugeben und 1 Minute braten, dabei ständig rühren. Die Reisnudeln zufügen und 2 Minuten ebenso braten, dann Fischsauce, Chili-Bohnen-Sauce, Zucker und Limettensaft hinzufügen. Weitere 3 Minuten rühren, bis das Hähnchen gar ist. Auf eine große Platte geben und die Erdnüsse und Korianderzweige darüber streuen. Sofort servieren oder abkühlen lassen und bei Zimmertemperatur servieren.

GEMÜSE

Würziger thailändischer Fruchtsalat

Thailand ist ein tropisches Paradies für Früchte, und es ist nicht überraschend, dass sie in allen Varianten gegessen und für kulinarische Zwecke verwendet werden. Ich mag besonders diesen ungewöhnlichen Fruchtsalat, der als erfrischende Vorspeise serviert werden kann.

Für 4 Personen

300 ml Erdnussöl
25 g Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten
50 g Schalotten, in feine Scheiben geschnitten
180 g grüne Äpfel
180 g Orangen
90 ml frischer Limettensaft
½ TL Salz
1 TL Zucker
400 g Lychees aus der Dose, abgetropft
50 g geröstete Erdnüsse, zerkleinert, zum Garnieren
1 große, frische rote Thai-Chili, entkernt und zerkleinert, zum Garnieren
etwa 1 Hand voll Korianderblättchen, zum Garnieren

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl zugeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch und Schalotten darin bei geringer Hitze 3–4 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl kann für spätere Kochzwecke aufbewahrt werden.

Mit einem scharfen Messer die Äpfel schälen oder nach Belieben die Haut belassen, dann das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Spalten schneiden. Die Orangen schälen und in Segmente teilen. Äpfel und Orangen in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Limettensafts tränken. Zucker und Salz mit dem restlichen Limettensaft verrühren und darin auflösen, dann zu den Äpfeln und Orangen geben. Die Lychees zufügen und vorsichtig untermischen. Die Früchte in einem tiefen Teller oder einer Schüssel anrichten und Knoblauch, Schalotten, Erdnüsse, Chilischoten und Koriander hinzufügen. Sofort servieren.



Pfannengerührtes Mischgemüse

Thailand ist ein fruchtbares Land, und es ist eine Freude, seine große Bandbreite an frischen Gemüsesorten zu probieren: Im Großteil des Landes wird dreimal jährlich geerntet, und Frische ist nie ein Problem. Viele thailändische Gemüsearten, die früher als exotisch galten, sind heute in westlichen Feinkostläden und Supermärkten erhältlich. Ich schlage hier eine Gemüseauswahl vor, aber Sie können auch Ihre eigenen Lieblingssorten wählen.

Denken Sie daran, beim Pfannenrühren mit den festeren Sorten zu beginnen, die längere Garzeiten benötigen.

Für 4 Personen

230 g Brokkoli
230 g Spargel
230 g Chinakohl
230 g frischer Babymais
1 ½ EL Erdnussöl
2 EL Schalotten, fein gehackt
2 kleine, rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
1 ½ EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Wasser
2 EL Austernsauce
2 EL Zucker
1 TL Salz
2 EL Erdnussöl zum Braten der Garnierung
3 EL Knoblauch, grob gehackt, zum Garnieren

Den Brokkoli in Röschen teilen und die Stiele schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Den Spargel in 4 cm große Stücke schneiden. Den Chinakohl in 4 cm lange Streifen schneiden. Den Babymais längs halbieren oder ganz lassen.

Den Brokkoli in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen und in kaltes Wasser tauchen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Schalotten und Chilis zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Mais und Spargel zugeben, 30 Sekunden braten und dabei ständig rühren. Fischsauce und Wasser zufügen, die Mischung zum Kochen bringen und zugedeckt 2 Minuten bei großer Hitze garen. Brokkoli und Chinakohl mit Austernsauce, Zucker und Salz zufügen. Weitere 3 Minuten bei großer Hitze garen, bis das Gemüse gar ist.

Das Gemüse auf eine Platte geben, den Wok sauber wischen und erneut stark erhitzen. Öl und Knoblauch hineingeben und unter Rühren braten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Gemüse mit dem Knoblauch garnieren und sofort servieren.



Einfacher pfannengerührter Spargel

Spargel ist, obwohl erst seit kurzem in der thailändischen Küche verwendet, bereits sehr beliebt. Hier ist ein einfaches Rezept, das den natürlichen Spargelgeschmack unterstreicht.



Für 2 Personen

450 g frischer Spargel
1 EL Erdnussöl
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und fein gehackt
3 EL Wasser
2 TL Zucker
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Austernsauce

Den Spargel schräg in 7,5 cm lange Teile schneiden.

Einen Wok stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es leicht raucht, Chilis und Spargel zufügen, 30 Sekunden braten, dabei rühren. Das Wasser zugeben, weitere 3 Minuten rühren. Zucker, Fisch- und Austernsauce zufügen, 2 Minuten unter Rühren braten. Auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.

Brokkoli mit Austernsauce

Brokkoli ist nicht nur ein köstliches Gemüse, sondern auch leicht zubereitet. Hier wird es kurz blanchiert und mit Austernsauce pfannengerührt, was seinen Geschmack unterstreicht. Mit vegetarischer Austernsauce, die keine tierischen Zusatzstoffe enthält, bereiten Sie ganz leicht ein vegetarisches Gericht.

Für 4 Personen

450 g frischer Brokkoli
1½ EL Erdnussöl
5 Knoblauchzehen, geschält und durchgepresst
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Austernsauce oder vegetarische Austernsauce

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen; die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Die Brokkolistücke in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, in kaltes Wasser tauchen und abtropfen lassen.

Einen Wok stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es leicht raucht, Knoblauch, Salz und Pfeffer zufügen. Unter Rühren 30 Sekunden braten, dann den Brokkoli zugeben. Die Austernsauce zufügen und bei mäßiger bis großer Hitze weitere 4 Minuten rühren, bis der Brokkoli gut durchgegart ist; er ist jetzt servierfertig.

Pfannengerührte Aubergine

Auberginen gehören zu den vielseitigsten Gemüsesorten. Sie sind nahrhaft, passen gut zu einer Vielzahl anderer Zutaten und nehmen leicht Geschmack und Aromen an. Vegetarier mögen sie wegen ihrer festen Beschaffenheit, die an zartes Fleisch erinnert. In China wie in Thailand wird die Haut oft mitgegessen, aber es gibt anderswo auch Rezepte, bei denen die Auberginen geschält werden.

In Thailand gibt es verschiedene Auberginenarten, von einer ziemlich bitteren erbsengroßen Variante, die für Currygerichte verwendet wird, bis zu den großen grünen, weißen oder violetten, ähnlich denen in China.

Die thailändischen Gewürze und Würzmischungen dieses Rezepts machen die eher derbe Aubergine üppiger.

Für 4 Personen

900 g chinesische oder normale Auberginen
400 ml Erdnussöl, zum Frittieren
3 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zucker
150 ml hausgemachte Hühnerbrühe (siehe S. 30) oder frische Instantbrühe
etwa 1 Hand voll Korianderblättchen, zum Garnieren

Die ungeschälte Aubergine leicht schräg in 7,5 cm große Stücke schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, die Aubergine in mehreren Portionen darin frittieren, bis sie weich ist. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen; das Öl bis auf 1 ½ EL aus dem Wok gießen.

Den Wok erneut aufheizen, dann Knoblauch, Schalotten und Chilischoten zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Die Aubergine dazugeben und 2 Minuten braten, dabei ständig rühren. Fischsauce, Pfeffer, Zucker und Brühe zugeben und bei großer Hitze garen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Weiter rühren, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt ist. Die Mischung auf eine Servierschale geben, mit den Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Pfannengerührte dicke Bohnen mit rotem Curry

Butterweiche und saftige dicke Bohnen sind in ganz Asien beliebt. In Thailand mag ich sie besonders pfannengerührt mit dieser roten Currypaste, die ihnen eine pikante Schärfe verleiht, ohne ihre charakteristischen Qualitäten zu verdecken.

Für dieses Gericht, das sich als schmackhafter erster Gang eines vegetarischen Menüs eignet, sind frische dicke Bohnen natürlich am besten, aber Sie können auch TK-Bohnen verwenden.

Für 2–4 Personen

900 g frische dicke Bohnen (in der Schote) oder
350 g dicke TK-Bohnen
1 EL Erdnussöl
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
1 TL Zucker
2 EL thailändische rote Currypaste
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Wasser

Die frischen Bohnen enthülsen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Sorgfältig abtropfen lassen und in kaltem Wasser abschrecken. Wenn sie abgekühlt sind, die Häutchen entfernen. Die tiefgekühlten Bohnen auftauen.

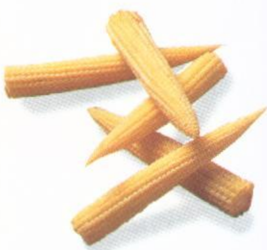
Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Pfeffer, Knoblauch, Schalotten und Chilischoten zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Dicke Bohnen, Zucker, Currypaste, Fischsauce und Wasser zugeben und unter weiterem Rühren bei großer Hitze 2 Minuten braten. Sofort servieren.



Pfannengerührter Tofu mit Gemüse

Einige Jahre lang ging ich nach Bangkok, um im Oriental Hotel für ein Vegetarier-Festessen zu kochen, und konnte dort viele vegetarische Gerichte des Chefkochs ausprobieren. Hier ist eines davon, bei dem Tofu mit passenden Gewürzen und kräftig schmeckendem Gemüse zu einem farbenfrohen Gericht kombiniert wird.

Es kann als Hauptgericht oder vegetarische Beilage serviert werden. Strenge Vegetarier ersetzen einfach die Fischsauce durch helle Sojasauce.



Für 4 Personen

450 g fester frischer Tofu
15 g getrocknete Mu-Err-Pilze
110 g Spargel
110 g frischer Babymais
110 g Sellerieherzen
110 g Zuckererbsen
400 ml Erdnussöl, zum Frittieren
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 große, frische rote Thai-Chili, entkernt und klein geschnitten
2 TL Zucker
3 EL Wasser

Den Tofu gut abtropfen lassen, auf Küchenkrepp legen und weitere 15 Minuten abtropfen lassen. Den Tofu vorsichtig in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Die Pilze in warmem Wasser 20 Minuten einweichen, gut mit kaltem Wasser abspülen, um alle Sandspuren zu entfernen. Sorgfältig trockentupfen.

Den Spargel leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Babymais längs halbieren. Den Sellerie abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckererbsen putzen.

Das Öl in einem Wok heiß werden lassen, dann den Tofu in zwei Portionen frittieren. Wenn er leicht gebräunt ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1 EL aus dem Wok gießen und für späteren Gebrauch aufheben.

Den Wok erneut heiß werden lassen, dann Salz, Pfeffer, Knoblauch und Schalotten zufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten. Pilze, Spargel, Babymais und Sellerieherzen zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Dann Zuckererbsen, Fischsauce, Chilischoten und Zucker zufügen und 1 weitere Minute rühren. Das Wasser zugeben und zugedeckt 1 Minute garen. Den Tofu in den Wok geben und erhitzen. Sofort servieren.

Pfannengerührter würziger Tofu

Tofu ist zu Recht ein beliebtes Lebensmittel in Thailand, denn es ist nicht nur nahrhaft, sondern auch billig und passt zu nahezu jeder anderen Zutat und Gewürzmischung. Bei Vegetariern ist es als perfekter Ersatz für tierisches Eiweiß besonders beliebt. Die Buddhisten haben es zu einem Hauptbestandteil ihrer täglichen Mahlzeiten und ihrer Festtagsessen gemacht.

Thailändische Köche schaffen es immer wieder, Tofu durch geschicktes Würzen zu etwas Einzigartigem zu machen. Dieses Tofugericht auf thailändische Art mag ich ganz besonders. Vegetarier können Sojasauce statt Fischsauce nehmen.

Für 2–4 Personen

450 g fester, frischer Tofu
2 Stängel frisches Zitronengras
400 ml Erdnussöl
110 g Zwiebeln, gehackt
2 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 EL Shrimpspaste
2 EL thailändische grüne Currypaste
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Zucker
1 TL Kreuzkümmelsamen
3 EL frische Basilikumblättchen, zerkleinert
3 EL frische Korianderblättchen, fein gehackt
2 EL Limettensaft
3 EL geröstete Erdnüsse, zerkleinert
etwa 1 Hand voll Korianderzweige, zum Garnieren

Den Tofu gut abtropfen lassen, dann auf Küchenkrepp legen und weitere 15 Minuten abtropfen lassen. Den Tofu vorsichtig in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Das Zitronengras bis auf das zarte weißliche Innere abschälen und fein hacken.

Das Öl in einem Wok oder einer großen Bratpfanne erhitzen und den Tofu in zwei Portionen darin frittieren. Wenn er leicht gebräunt ist, herausnehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Das Öl bis auf 1 ½ EL aus dem Wok gießen, diesen Rest erneut erhitzen und Zitronengras, Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten und Chilischoten zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Dann Fischsauce, Shrimps- und Currypaste, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel zugeben und wieder 1 Minute rühren. Tofu mit Basilikum- und Korianderblättchen wieder in den Wok geben und 2 Minuten garen. Schließlich Limettensaft und Erdnüsse hineinrühren. Auf eine vorgewärmte Platte geben, mit den Korianderzweigen garnieren und sofort servieren.

Vegetarische Frühlingsrollen

Hier ist eine köstliche vegetarische Variante der thailändischen Frühlingsrollen. Sie sind eine perfekte Vorspeise für ein thailändisches Menü oder können mit Drinks auf einer Party serviert werden.

Sie können die Dipsauce gut im Voraus zubereiten.

Ergibt etwa 25 kleine Frühlingsrollen

Für die Dipsauce

- 4 EL helle Sojasauce
- 1 TL getrocknetes Chilipulver oder Chiliflocken
- 1 EL Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Limettensaft
- 4 EL Wasser
- 1 EL Zucker

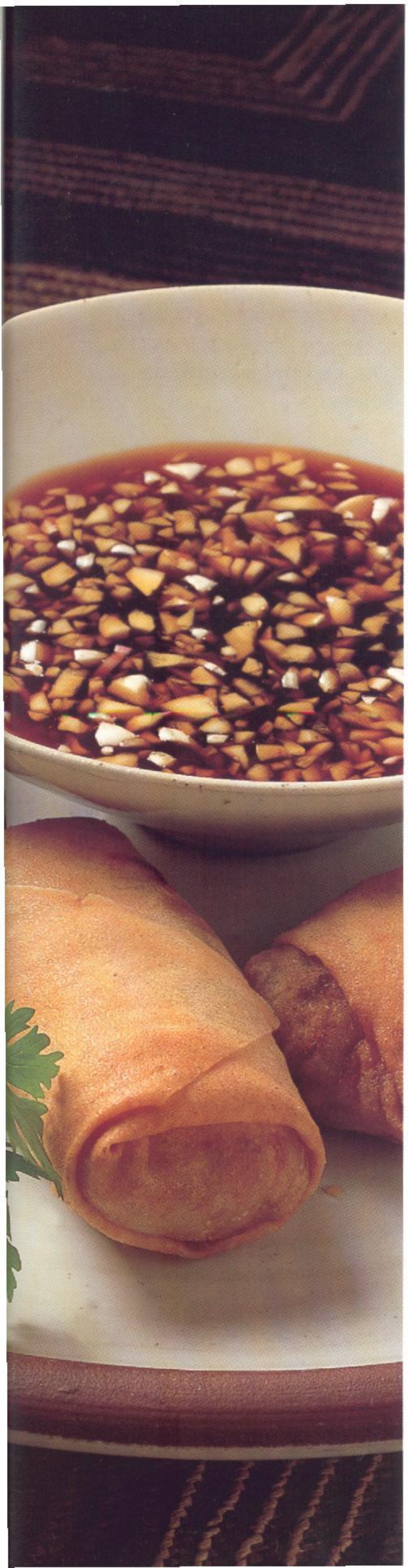
Für die Frühlingsrollen

- 15 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 110 g Möhren
- 110 g Bambussprossen aus der Dose
- 110 g Zucchini
- 110 g Sellerieherzen
- 110 g Frühlingszwiebeln
- 110 g gepresster, gewürzter oder geräucherter Tofu
- 1 ½ EL Erdnussöl zum Braten + 400 ml zum Frittieren
- 1 EL Knoblauch, grob gehackt
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 ½ EL thailändische rote Currypaste
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL frisches Koriandergrün, fein gehackt
- 2–3 EL Mehl
- 2–3 EL Wasser
- 1 Päckchen kleine Reispapierblätter

Alle Zutaten für die Dipsauce in den Mixer geben und gut vermischen. Die Mischung mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die getrockneten Pilze in warmem Wasser 20 Minuten einweichen, abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Stiele abschneiden und die Köpfe in 5 cm lange Streifen schneiden.

Die Möhren schälen und in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Bambussprossen und Zucchini ebenfalls in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Sellerieherzen, Frühlingszwiebeln und Tofu in feine Scheiben schneiden.



Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. 1½ EL Erdnussöl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, den Knoblauch zufügen und 20 Sekunden unter Rühren braten. Die Möhren zugeben und 1 weitere Minute braten. Das restliche Gemüse, Sojasauce, rote Currypaste und Pfeffer zufügen und die Mischung weitere 3 Minuten unter Rühren braten. Vom Herd nehmen und den Koriander hineinrühren. Die Mischung gut abkühlen lassen.

Mehl und Wasser in einer kleinen Schüssel zu einer Paste vermischen.

Wenn alles für die Zubereitung der Frühlingsrollen bereit ist, eine große Schüssel mit warmem Wasser füllen. Eines der runden Reispapierblätter in das Wasser tauchen und weich werden lassen. Herausnehmen und auf einem Leinentuch abtropfen lassen. Etwa 2 EL der Füllung auf das weiche Blatt geben. Jede Seite einschlagen und dann fest aufrollen. Die Enden mit etwas Mehlpaste verschließen. Die Rolle sollte etwa 7,5 cm lang sein. Den Vorgang wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist.

Das restliche Öl in einer Fritteuse oder einem großen Wok erhitzen. Die Frühlingsrollen portionsweise darin frittieren, bis sie goldbraun sind. Nur wenige gleichzeitig braten, damit sie nicht aneinander kleben. Zusammenklebende Rollen erst, wenn sie aus dem Wok genommen worden sind, voneinander lösen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort mit der Dipsauce servieren.

Thailändisch inspirierter Gemüsesalat

Ich liebe von jeher warme Salate, besonders wenn sie mit Gemüse zubereitet werden. Hier ist meine Version mit thailändischen Aromen, die perfekt harmonieren. Reine Vegetarier verwenden helle Sojasauce statt Fischsauce. Dieses Gericht ist eine wirklich großartige Vorspeise oder eine ungewöhnliche Beilage zu gegrilltem Fleisch.

Für 4 Personen

2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 TL Zucker
1 TL weißer oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Limettensaft
230 g frische Tomate (1 große)
110 g Brokkoliröschen, klein geputzt
110 g Prinzessbohnen, geputzt
110 g Blumenkohlröschen, klein geputzt
110 g frische oder TK-Erbsen
3 EL Schalotten, fein gehackt und durch ein Leinentuch ausgepresst
3 EL frisches Basilikum, fein gehackt

Für das thailändische Dressing Chilischoten, Fischsauce, Zucker, Pfeffer und Limettensaft gut vermischen und beiseite stellen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Tomate darin 5 Sekunden überbrühen, herausnehmen, enthäuten und entkernen. Das Tomatenfleisch in 4 cm große Stücke schneiden und beiseite stellen. Brokkoli, Bohnen und Blumenkohl zufügen und 3 Minuten garen, dann die Erbsen zugeben und 1 weitere Minute garen. Das Gemüse in einer vorgewärmten Schüssel abtropfen lassen und die Tomate zufügen. Das Dressing hineinträufeln und Schalotten und Basilikum zufügen. Gut vermischen und sofort servieren.

Auberginen süßsauer

Dieses leicht zuzubereitende Gemüsegericht ist eine ausgezeichnete Beilage zu jedem Hauptgang. Wenn Sie Fischsauce durch Sojasauce ersetzen, ist es auch für Vegetarier geeignet.



Für 2–4 Personen

450 g chinesische oder handelsübliche Auberginen
3 EL Schalotten, fein gehackt
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
etwa 1 Hand voll frische Korianderblättchen

Den Backofen auf 240 °C (Umluft 210 °C; Gas Stufe 4–5) vorheizen. Chinesische Auberginen 20 Minuten, andere Auberginen etwa 30–40 Minuten rösten, bis sie weich und durchgegart sind. Abkühlen lassen und dann schälen. In einem Durchschlag mindestens 30 Minuten abtropfen lassen. Wenn sie abgetropft sind, das Fleisch würfeln. Dieser Arbeitsgang kann Stunden vorher erledigt werden. Die Auberginen in eine Schüssel geben.

In einem Topf Schalotten, Fischsauce oder helle Sojasauce, Limettensaft und Zucker zum Köcheln bringen. Die Mischung über die Auberginen gießen. Gut vermengen, die Korianderblättchen zufügen und sofort servieren.



Geschmortes Tofu-Gemüse-Curry

Thailändische Aromen beleben dieses schmackhafte vegetarische Gericht. Reine Vegetarier ersetzen die Fischsauce durch helle Sojasauce. Dieses Gericht schmeckt köstlich auch nur mit Reis als Beilage.

Für 2–4 Personen

450 g fester, frischer Tofu
230 g Möhren, geschält
110 g Kartoffeln, geschält
2 Stängel frisches Zitronengras
400 ml Erdnussöl
110 g Zwiebeln, gehackt
2 EL Knoblauch, grob gehackt
3 EL Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
400 ml Kokosmilch aus der Dose
2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL thailändische rote Currypaste
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Zucker
1 TL Kreuzkümmelsamen
110 g Blumenkohlröschen
110 g TK-Erbsen
2 EL Limettensaft
3 EL geröstete Erdnüsse, zerkleinert
etwa 1 Hand voll Korianderzweige, zum Garnieren

Den Tofu abtropfen lassen, auf Küchenkrepp weitere 15 Minuten abtropfen lassen. In 2,5 cm große Stücke schneiden.

Die Möhren schräg in 2,5 cm große Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in 2,5 cm große Stücke schneiden. Das Zitronengras bis auf das weiche weißliche Innere schälen, mit der Breitseite eines Messers zerdrücken und in 7,5 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen und den Tofu in zwei Portionen frittieren. Wenn er leicht gebräunt ist, herausnehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Das Öl bis auf 1 ½ EL abgießen, diesen Rest erneut erhitzen; Zitronengras, Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Möhren und Kartoffeln zugeben und weitere 2 Minuten rühren. Kokosmilch, Fischsauce, Currypaste, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel zufügen, die Hitze reduzieren und zugedeckt 5 Minuten köcheln. Den Tofu erneut in den Wok geben, Blumenkohl zufügen und zugedeckt 3 Minuten garen. Die Erbsen zufügen und 1 weitere Minute garen. Limettensaft und Erdnüsse hineinrühren. Mit dem Koriander garnieren und sofort servieren.

Blumenkohl auf thailändische Art

Erstaunlicherweise gehören Brokkoli und Blumenkohl zur Kohlfamilie. Auf jeden Fall sind beide sehr gesund, wobei Blumenkohl für meinen Geschmack etwas delikater ist und durch die thailändischen Gewürze noch aufgewertet wird. Dieses leckere vegetarische Gericht ist eine gute Beilage zu jeder Fleischmahlzeit. Denken Sie daran, für Vegetarier helle Sojasauce statt Fischsauce zu verwenden.

Für 4 Personen

680 g Blumenkohl
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Erdnussöl
2 EL Knoblauch, grob gehackt
2 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und fein geschnitten
2 EL Koriandergrün, fein gehackt
1 EL Fischsauce oder helle Sojasauce
1 TL Salz
1 TL Zucker
½ TL Kurkuma
150 ml Wasser

Den Blumenkohl in kleine, etwa 4 cm große Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln schräg in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Chilischoten und Frühlingszwiebeln zufügen. Etwa 20 Sekunden unter Rühren braten, um das Öl zu aromatisieren. Die Blumenkohlröschen zugeben und 1 weitere Minute unter Rühren braten. Koriander, Fischsauce, Salz, Zucker, Kurkuma und Wasser zufügen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich ist. Auf eine vorgewärmte Servierplatte geben und sofort servieren.



Pikantes Auberginenpüree

Dieses appetitliche Gericht kann als Hauptmahlzeit oder als schmackhafte Beilage zu anderen Gerichten serviert werden. Man kocht eine Aubergine, bis sie butterweich ist und würzt sie pikant.



Für 2–4 Personen

450 g chinesische oder handelsübliche Auberginen
2 frische Eier
2 EL Knoblauch, fein gehackt
3 EL Schalotten, fein gehackt
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwa 1 Hand voll frische Minzeblättchen, zerkleinert, zum Garnieren

Den Backofen auf 240 °C (Umluft 210° C; Gas Stufe 4–5) vorheizen. Chinesische Auberginen 20 Minuten, andere Auberginen etwa 30–40 Minuten rösten, bis sie weich und durchgegart sind. Abkühlen lassen und dann schälen. In einem Durchschlag mindestens 30 Minuten abtropfen lassen. Dieser Arbeitsgang kann Stunden vorher erledigt werden. Die Auberginen in eine Schüssel geben.

Während die Auberginen im Ofen sind, die Eier 10 Minuten kochen. Herausnehmen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und gut abkühlen lassen. Die Eier schälen und in Spalten schneiden.

In der Küchenmaschine die Auberginen mit Knoblauch, Schalotten und Chilischoten pürieren, dann Salz und Pfeffer zufügen. Gut vermischen und mit Minzeblättchen und Eiern garnieren. Sofort servieren.

Pfannengerührtes Gemüse in Garnelensauce

Garnelensauce, auch Shrimpspaste genannt, ist in der thailändischen Küche weit verbreitet. Ihr charakteristisches Aroma entsteht durch den Gärprozess, der das gesalzene Shrimpsfleisch in eine nahrhafte, scharfe Paste verwandelt. Behutsam dosiert, kann man mit ihr vielen Gemüsesorten eine besondere Note verleihen.

Für 4 Personen

230 g Brokkoli
230 g Spargel
230 g Sojasprossen
230 g Babymais, frisch oder aus der Dose
1 ½ EL Erdnussöl
3 EL Knoblauch, grob gehackt
2 EL Schalotten, fein gehackt
2 kleine, frische rote Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
2 TL Shrimpspaste
1 ½ EL Fischsauce oder helle Sojasauce
2 EL Wasser
2 EL Austernsauce
2 TL Zucker
1 TL Salz
etwa 1 Hand voll Korianderzweige, zum Garnieren

Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Stiele schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Stiele in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen.

Sorgfältig abtropfen lassen. Den Spargel in 4 cm große Stücke schneiden. Von den Sojasprossen alle gelben Stellen entfernen.

Brokkoli, Spargel und Mais in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen und in kaltes Wasser tauchen, um den Garprozess zu beenden.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben; wenn es sehr heiß ist und leicht raucht, Knoblauch, Schalotten, Chilischoten und Shrimpspaste zufügen und 2 Minuten braten, dabei ständig rühren. Brokkoli, Spargel und Mais zugeben und 30 Sekunden unter Rühren braten. Fischsauce und Wasser zufügen und weiter bei großer Hitze 2 Minuten rühren. Zum Schluss Austernsauce, Zucker, Salz und Sojasprossen zugeben. Weitere 2 Minuten garen, bis das Gemüse gar ist.

Das Gemüse auf eine Platte geben, mit den Korianderzweigen garnieren und sofort servieren.

Geschmorte Aubergine mit Tofu

Kleine, erbsenähnliche Auberginen sind in Thailand sehr beliebt. Sie werden oft für Currygerichte verwendet, aber die größere, dünne chinesische Variante findet ebenfalls häufig Verwendung. Hier werden sie in einem vegetarischen Gericht mit Tofu pfannengerührt.

Für 4 Personen

- 230 g chinesische oder normale Aubergine
- 230 g fester frischer Tofu
- 3 EL Erdnussöl
- 3 große, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und klein geschnitten
- 1 ½ EL Fischsauce oder helle Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Zucker
- etwa 1 Hand voll frische Basilikumblättchen

Große Auberginen putzen und schräg in 5 x 1 cm große Scheiben schneiden. Den Tofu vorsichtig in 1 cm große Würfel schneiden und auf Küchenkrepp 20 Minuten abtropfen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. 2 EL Öl zugeben; wenn es mäßig heiß ist, die Auberginenscheiben zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Den Tofu zugeben und 3 Minuten ebenso braten, bis er braun ist. Das restliche Öl, Chilischoten, Fischsauce, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen. Die Mischung zum Köcheln bringen. Zugedeckt 10 Minuten garen, dann die Basilikumblättchen hineinrühren.

Die Mischung auf eine vorgewärmte Platte geben und sofort servieren.





Bohnensalat auf thailändische Art

Die Thais genießen eine einheimische Pflanze, die „geflügelte Bohne" genannt wird. Dieses köstliche Gemüse erinnert ein wenig an Spargel. Die Bohnen sind leuchtend grün und haben dekorative Spitzen auf jeder Seite, daher der Name. In Thailand werden sie gern blanchiert, in einem würzigen Dressing gewendet und als Salat serviert. Die Thais kombinieren diese Bohnen mit Garnelen und Hähnchen; ich habe eine vegetarische Variante dieses geschmackvollen Gerichts zubereitet. Wenn geflügelte Bohnen nicht erhältlich sind, nehmen Sie stattdessen Stangen- oder Prinzessbohnen.



für 2–4 Personen

450 g geflügelte Bohnen oder Stangenbohnen (geputzt und klein geschnitten, wenn sie lang sind, sonst ganz lassen) oder Prinzessbohnen, geputzt
2 kleine, frische rote oder grüne Thai-Chilis, entkernt und gehackt
1 TL Zucker
2 EL Limettensaft
2 EL helle Sojasauce
200 ml Kokosmilch aus der Dose
3 EL Schalotten, in feine Ringe geschnitten
3 EL geröstete Erdnüsse, zerkleinert, zum Garnieren
2 EL getrocknete Kokosnuss, 3 Minuten im heißen Ofen geröstet, zum Garnieren

Die Bohnen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen und sofort in kaltes Wasser tauchen. Sorgfältig abtropfen lassen und beiseite stellen.

Chilischoten, Zucker, Limettensaft, Sojasauce und Kokosmilch in einer Schüssel gut vermischen. Blanchierte Bohnen und Schalotten in dieser Mischung wenden. Mit Erdnüssen und gerösteter, getrockneter Kokosnuss garnieren und servieren.

Menü-Vorschläge

Die Thai-Küche zeichnet sich nicht nur durch ihre charakteristischen Zutaten aus, auch die Tischsitten und die Art und Weise, wie die Speisen serviert werden, sind typisch thailändisch. Die thailändische Kochkunst ist fest in der landwirtschaftlich-bäuerlichen Kultur des Landes verwurzelt und hat sich behutsam, aber doch kontinuierlich weiterentwickelt. Die einheimischen Grundzutaten wurden durch fremde Nahrungsmittel und Zubereitungsarten ergänzt, soweit sie sich dem Geschmack und den Gepflogenheiten anpassen ließen. Auch die verfeinerte Kochkunst, die sich in den Kreisen der Adligen und der gebildeten Eliten entfalten konnte, beeinflusste – wenn auch in geringerem Maß – die Thai-Küche.

Das Fundament der Thai-Gesellschaft war und bleibt die Großfamilie. In einer vorindustriellen, bäuerlichen Gemeinschaft bietet die Familie Geborgenheit und Sicherheit – jeder kann sich auf den anderen verlassen. Sie ist aber auch selbstständige Wirtschaftseinheit, in der lebensnotwendige Güter produziert und verarbeitet werden: Reis, Nudeln, Gemüse, Früchte, Kräuter, Gewürze sowie Fisch und Meeresfrüchte und andere tierische Produkte werden angebaut, geerntet, gefangen und weiterverarbeitet. Die Bedeutung der Familie zeigt sich auch in der Einstellung der Thais zum Essen, sei es am Familientisch oder in einem eleganten Restaurant.

Bei thailändischen Menüs findet sich auf jedem Teller in etwa die gleiche Menge von allem. Man isst gemeinsam, nicht eine lose Ansammlung einzelner Hungriger. Die verschiedenen Speisen sind in Schüsseln oder auf Platten um den Hauptgang – meist Reis, gelegentlich Nudeln – herum angerichtet. Eine traditionelle thailändische Mahlzeit enthält also fast immer Reis – und wenn unerwartete Gäste kommen, wird noch mehr Reis gekocht, vielleicht mit einem anderen Gemüsegericht dazu. Teller mit Suppe, Gemüse, Fleisch oder Fisch und Tassen mit Saucen, Dips und Curry, auch ein grüner Salat, sind um den Reis herum angeordnet. Jeder am Tisch bedient sich selbst und reicht, eingedenk des Prinzips des Teilens, höflicherweise die verschiedenen Teller schnell weiter. Desserts und Früchte stehen etwas abseits, um zum Schluss dieser „Nahrungssymphonie" verzehrt zu werden.

Thailändische Mahlzeiten streben nach Harmonie von Geschmack, Struktur, Farben und richtiger Nährstoffzusammensetzung, wie es in der asiatischen Küche üblich ist. Reis als stärkendes und energiespendendes Kohlenhydrat ist die Basis. Man verleiht ihm mit Curry und Saucen einen aromatischen Geschmack und serviert ihn mit Gemüse, Früchten, Fischen oder Meeresfrüchten und erhält so ein abwechslungsreiches, schmackhaftes und gesundes Gericht. Desserts spielen dagegen eine eher untergeordnete Rolle, zeigen das erfrischende Ende der Mahlzeit an. Wird das Essen gestreckt, wird mehr Reis gekocht und eine größere Menge scharfer, aber nahrhafter Chilischoten zugefügt, um mögliche Defizite auszugleichen.

Thailändische Kost ist also sehr ganzheitlich. Sie erinnert stark an die traditionelle Ernährungsweise im südchinesischen Kanton, die als die gesündeste der Welt gilt. Die kantonesische Küche ist meine Lieblingsküche und ihre Ähnlichkeit zur thailändischen Kost erklärt, weshalb ich so schnell zu einem Anhänger der thailändischen Küche geworden bin.

Die hier vorgestellten Rezepte sollen die Vielfalt und die Besonderheiten dieser Küche unterstreichen und auch Ihnen zeigen, wie köstlich man auf thailändische Art kochen kann.

Es folgen einige Vorschläge, wie die Rezepte dieses Buches für verschiedene Gelegenheiten kombiniert werden können.

Thai-Party mit Getränken
- Frühlingsrollen auf thailändische Art (Seite 56)
- Gegrillte Garnelenspieße (Seite 52)
- Knusprige Hähnchenbrust mit Ingwersauce (Seite 57)
- Knusprige Wan-Tans (Seite 58)
- Garnelentoasts (Seite 60)

Schnelle, einfache thailändische Mahlzeit
- Schneller thailändischer Garnelensalat (Seite 36)
- Frische Forelle mit Chilisauce (Seite 107)
- Brokkoli mit Austernsauce (Seite 200)

Echte thailändische Mahlzeit
- Bohnensalat auf thailändische Art (Seite 219)
- Garnelen mit grünem Curry (Seite 92)
- Pfannengerührtes Schweinehackfleisch mit Basilikum (Seite 165)
- Blumenkohl auf thailändische Art (Seite 212)
- Pfannengerührte Nudeln auf thailändische Art (Seite 171)

Thailändische Familienmahlzeit
- Duftende Garnelen-Zitronengras-Suppe (Seite 63)
- Schnelles Entencurry (Seite 133)
- Pfannengerührte dicke Bohnen mit rotem Curry (Seite 202)

Thailändisches Sommermenü
- Würziger Gurkensalat (Seite 55)
- Thailändisches Barbecue-Hähnchen (Seite 138)
- Pfannengerührtes Mischgemüse (Seite 198)

Vegetarisches Thai-Fest
- Bohnensalat auf thailändische Art (Seite 219)
- Pfannengerührter würziger Tofu (Seite 205)
- Vegetarische Frühlingsrollen (Seite 206)
- Vegetarischer gebratener Reis auf thailändische Art (Seite 190)
- Würziger thailändischer Fruchtsalat (Seite 196)

Fastfood auf thailändische Art
- Einfacher pfannengerührter Spargel (Seite 200)
- Pfannengerührte Reisnudeln mit Garnelen (Seite 174)

Herzhaftes thailändisches Menü
- Scharfe Fleischklößchensuppe (Seite 71)
- Rind mit grünem Curry (Seite 140) *oder* Hähnchen mit Chilischoten und Basilikum auf thailändische Art (Seite 118)
- Pfannengerührtes Mischgemüse (Seite 198)
- Kokosreis (Seite 179)

Register

Kursive Seitenzahlen verweisen auf Illustrationen.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

V

W

Z